

Tous les vendredis de novembre 2014 à juillet 2015

Pilates 12h30 - 13h15

Renforcement musculaire

Réveil corporel 13h15 - 14h00

*Gymnastique entière et corrections posturales,
analyse du mouvement, respiration et lâcher-prise*

Ergonomie 14h00 - 14h30

*Lecture corporelle et /ou du geste vocal,
analyse et conseils personnalisés appliqués à la pratique artistique*

Basée sur la lecture corporelle, l'analyse fonctionnelle du mouvement et du geste vocal, la méthode de Magali Marchal s'applique à tous, professionnels ou non. Elle est le " Luthier des chanteurs ", accompagne des artistes et professeurs durant leurs parcours, mais aussi aide chacun dans la vie quotidienne à comprendre et mieux gérer les tensions corporelles.

Ses exercices permettent de faire comprendre et sentir les schémas corporels en statique ou en action. Ils développent les capacités de chacun, favorisent l'équilibre et la mobilité, sans limite d'âge et de niveau requis. S'adaptant aux besoins corporels du moment ou à la technique professionnelle du pratiquant, ils libèrent les chaînes musculaires, corrigent, sculptent le corps et le geste vocal qui en découle.

Les élèves sont formés pour obtenir une meilleure gestion de l'énergie, de l'utilisation de l'espace, une qualité gestuelle et vocale nuancée. Ils en retirent une conscience corporelle approfondie, évitent ainsi les tensions et les traumatismes, respirent durant l'effort, progressent vers la liberté de mouvement et d'expression. C'est un réveil corporel, une gymnastique entière.

A partir de 14 H, des conseils personnalisés sont dédiés aux élèves, au cas par cas. Infos sur le contenu des cours, site www.artsetcorps.com

Association Sportive et Culturelle du Conservatoire.

ASCCV, inscription par mail : asccv@cnsmdp.fr

**L'accès aux cours est réservé uniquement aux agents du ministère de la Culture et aux étudiants du CNSMDP adhérents à l'ASCCV aux conditions définies par le règlement.
Pas de cours durant les vacances scolaires.**