

STAGE GESTION DU TRAC AVEC CÉCILE DIDIER

ATELIERS ADULTES ET ENFANTS
PRÉPARATION AUX EXAMENS
STAGE INTENSIF ADOS
SÉANCES INDIVIDUELLES

Inscription :

Télécharger le bulletin d'inscription sur le site de Carcassonne agglo ou le récupérer à l'accueil de la fabrique des arts puis le retourner par mail à l'adresse fabriquedesarts@carcassonne-agglo.fr

CONSERVATOIRE

DE CARCASSONNE AGGLO

@freepik

CÉCILE DIDIER

Pianiste, enseignante piano à La fabrique des arts de Carcassonne aggro.

J'enseigne le piano à La fabrique des arts depuis 2013 et j'y anime des ateliers de gestion du trac depuis 2018.

De nombreuses formations et rencontres m'ont amenée à prendre conscience de la nécessité pour les musiciens d'être soutenus et guidés dans leur pratique, et particulièrement dans leur préparation à la performance scénique : auditions, concerts, examens, concours...

La pratique musicale ouvre à la connaissance de soi. Nous apprenons à développer nos capacités, notre curiosité, notre ouverture. Nous entrons en contact avec notre corps, notre respiration, nos émotions.

- Le Qi Gong, le Tai-Chi et la méthode Feldenkrais pour affiner et développer nos sensations corporelles.

- La méditation de pleine conscience, pour revenir à l'instant présent, apprendre à synchroniser notre corps et notre esprit afin de ne plus être entraîné par des pensées galopantes et des émotions perturbatrices mais, au contraire, être simplement et pleinement là, centré sur notre pratique instrumentale.

- L'EFT (Emotional Freedom Techniques ou techniques de libération émotionnelle), pour gérer le stress et libérer les émotions perturbatrices qui nous limitent.

J'ai synthétisé ces différentes pratiques dans mes ateliers pour vous accompagner avec des outils efficaces vers la réalisation de votre plein potentiel.

Nous développons notre autonomie, notre créativité, notre inspiration, notre confiance en nous. C'est un chemin personnel exigeant, épanouissant, mais qui peut aussi nous déstabiliser, nous faire rencontrer nos peurs, nos limites.

Mon exploration m'a conduite à découvrir, puis approfondir, des pratiques transformatrices qui m'ont beaucoup apporté, que ce soit sur scène, dans mon enseignement ou dans mon quotidien :

STAGE 1

Ateliers collectifs adultes
(+ 18 ans).

Horaires :

Un samedi par mois de 9h30 à 12h.

Nombre de personnes :

De 6 à 12

Tarifs :

6€/séance pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts.
12€/séance pour les personnes non inscrites.

Dates :

14 octobre, 25 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 3 février,
2 mars et 6 avril 2024.

Dans ces ateliers, vous apprendrez à renforcer l'ancrage et l'équilibre postural, développer vos qualités de concentration par l'attention au corps et au souffle, développer une qualité de présence, à soi et aux autres, identifier vos émotions et comportements en situation d'expression publique, apprivoiser ces émotions, reprogrammer votre rapport au trac, mobiliser vos ressources, développer la confiance en soi et expérimenter la scène par des mises en situation à la fin de chaque séance.

STAGE 2

Ateliers enfants (8-12 ans).

Horaires :

Un samedi par mois de 13h30 à 15h00.

Nombre de personnes :

de 6 à 12.

Tarifs :

4€/séance pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts.

8€/séance pour les personnes non inscrites.

Dates :

14 octobre, 25 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 3 février,
2 mars et 6 avril 2024.

Une formule adaptée et ludique pour développer l'attention au corps et au souffle, approfondir le ressenti corps-souffle, renforcer l'équilibre, l'ancrage et la vitalité, exercer les capacités de concentration, prendre conscience des émotions, apprendre à faire face au stress et aux émotions, développer la confiance en soi et cultiver l'écoute et la bienveillance.

Les stages mensuels sont structurés de façon progressive et demandent une implication personnelle afin de bénéficier des bienfaits des pratiques enseignées. Il est vivement conseillé de pratiquer régulièrement les exercices proposés entre les séances.

STAGE 3

Préparation aux examens
Stage intensif ados
(13-18 ans).

Horaires :

De 10h30 à 12h30 et de 14h à 16h.

Nombre de personnes :

De 6 à 12.

Tarifs :

12€/séance pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts.

24€/séance pour les personnes non inscrites.

Date :

Samedi 16 mars 2024.

Contenus :

Technique de gestion du stress, méthodologie et mises en situation.

Objectifs :

Apprendre à mobiliser ses ressources intérieures et ses capacités naturelles pour se préparer au mieux aux examens, concours, prestations scéniques, mais aussi prises de parole en public (brevet, grand oral du baccalauréat).

STAGE 4

Séances individuelles.

Un accompagnement individuel et personnalisé pour identifier vos problématiques et avancer vers votre objectif. Le jour et les horaires seront déterminés avec l'intervenante après réception du bulletin d'inscription.

Tarif :

24€ pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts.

48€ pour les personnes non inscrites.

* En cas d'inscriptions insuffisantes (inférieures à 6), le stage sera annulé.



ATELIERS ADULTES ET ENFANTS
PRÉPARATION AUX EXAMENS
STAGE INTENSIF ADOS
SÉANCES INDIVIDUELLES

INSCRIPTIONS

Pour s'inscrire aux stages, vous pouvez :
Vous rendre sur le site de La fabrique des arts
et télécharger le bulletin

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Le 10/10/23

<https://www.fabriquedesarts.fr>

ou retirer un bulletin à l'accueil de La Fabrique des arts.

Le bulletin d'inscription est à :

Retourner par mail à l'adresse

fabriquedesarts@carcassonne-agglo.fr

ou à déposer à l'accueil de La Fabrique des arts.

CONTACT

La Fabrique des arts

Avenue Jules Verne / 11000 CARCASSONNE

04 68 10 56 35

