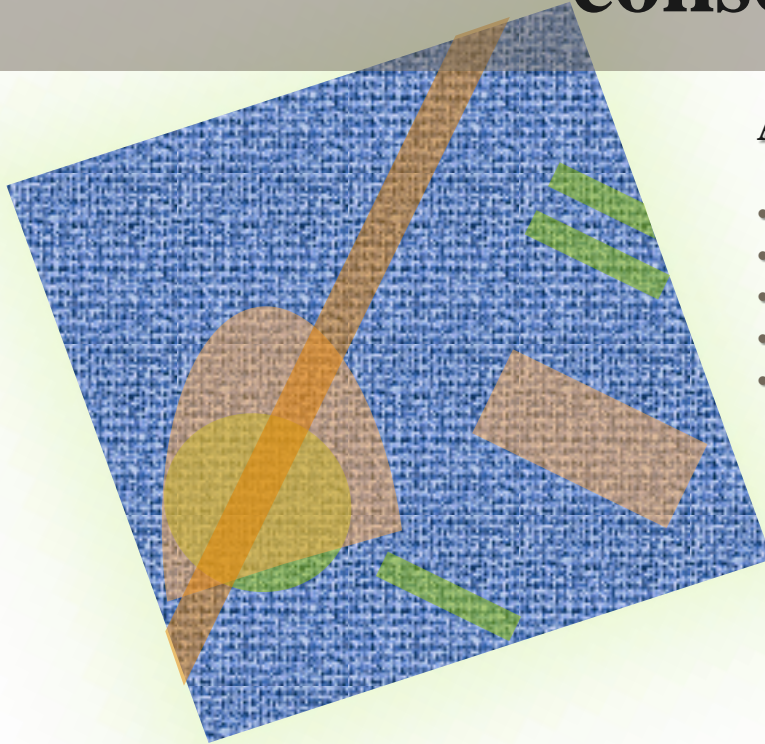


# Stage - Improvisation libre et pleine conscience



Approche partielle et progressive des éléments sonores :

- **timbre**
- **rythme**
- **registres**
- **dynamiques**
- **forme**

La méditation mène au silence intérieur et libère la créativité.

**L**e travail est centré sur un entraînement conscient des processus utilisés pendant l'improvisation, dans un jeu basé sur l'écoute et l'éveil à l'instant présent. Il aboutit à des créations sonores collectives. Une présentation de fin de stage clôture la rencontre.

\*\*\*

**Stage** sur deux jours **Samedi 4 mars et Dimanche 5 mars**  
+ concert



**G**roupes de 6 à 10 personnes

# Contrainte et Liberté

Créer des nouvelles habitudes...

L'improvisation Libre n'est pas synonyme de Chaos! C'est par un jeu d'exploration et de centration autour d'une contrainte, que l'improvisation peut suivre le fil de la créativité afin de sortir des ornières. Au travers différentes expériences, exercices, improvisations, nous verrons comment saisir cette opportunité du jeu de la contrainte et de nous en faire un allié de choix. De là, s'apercevoir que la contrainte n'enferme pas, qu'elle est une chance, un formidable appui de jeu qui ouvre un univers de possibles. Elle est un cadre oui, mais un cadre déformable à souhait, dont on peut décider de sortir, et découvrir qu'il existe mille façon d'y rentrer

<https://www.youtube.com/watch?v=WChp97TcmGg>



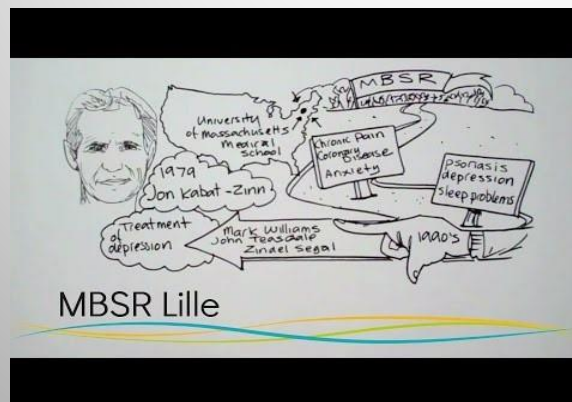
# Centration et lâcher prise

...

La pleine conscience c'est apprendre à revenir à l'instant présent; sans juger, moment après moment. Par des exercices de centration, qui mobilisent le corps de sensations, les émotions et le flux des pensées à travers les méditations; en développant une attitude de bienveillance à l'égard de soi même et des autres.

L'improvisation libre s'expérimente dans un momentum que l'agitation du mental laisse échapper. Apprendre par des exercices à ralentir, à entrer dans un espace de silence et d'intériorité favorise la créativité et l'écoute du moment présent;

L'improvisation et la pleine conscience invitent au lâcher prise et à la découverte surprenante d'une forme musicale au-delà du mental.



## Intervenantes

# Maria Inês Guimarães

Par sa longue expérience de musicienne et pédagogue, nous invite aux mouvements de l'improvisation.

Elle nous fait partager sa joie de se laisser surprendre par ce qui est déjà là ! Le but étant d'éveiller à l'instant présent, l'unité venant de l'écoute immédiate.

# Laetitia Veyron

Instructrice de méditation pleine conscience, improvisatrice au piano, initiatrice des ateliers mindful-ART.

*Maria Inês Guimarães*, pianiste, compositeur, musicologue  
Improvisateur et professeur de piano et improvisation libre au conservatoire d'Antony  
[www.mariainesguimaraes.com.br](http://www.mariainesguimaraes.com.br)  
[inesguimaraes@club-internet.fr](mailto:inesguimaraes@club-internet.fr)

*Laetitia Veyron*, méditation pleine conscience, improvisatrice  
[www.veyron-psy28.com](http://www.veyron-psy28.com)

# Informations pratiques

## Stage - improvisation libre et méditation pleine conscience

Tous publics

*Musiciens tous instruments et niveaux*

*Voix : chant, poésie, acteurs*

**SAMEDI 04 et Dimanche 05 mars 2017** - de 10h30 à 17h30\*  
**concert le Dimanche à 18h30 - entrée gratuite**

Atelier dirigé par

***Maria Inês Guimarães***, pianiste

[www.mariainesguimaraes.com.br](http://www.mariainesguimaraes.com.br)

et

***Laetitia Veyron***, institutrice méditation pleine conscience, improvisatrice

<http://www.veyron-psy28.com>

**Inscription:** [miguimaraes@sfr.fr](mailto:miguimaraes@sfr.fr) ou [laetitia.veyron@gmail.com](mailto:laetitia.veyron@gmail.com)

**Frais d'inscription :** 75 euros par jour/\*Inscriptions possibles pour le samedi seul ou pour les deux jours.  
Hébergement possible sur place (2 à 3 personnes par chambre 37,50 euros, repas amicaux) ou hôtels des environs.

\*Repas amical à la pause, apportez un encas, SVP.

**Cebramusik**, 18 rue Mozart à Antony 92160.

RER B Antony ou Croix de Berny.

Tel. : 01 7549 6021