



# LE CORPS, PREMIER INSTRUMENT DU MUSICIEN

*Un atelier-découverte pour  
musiciens, professeurs de musique  
et éducateurs somatiques*

**Le dimanche 7 mai 2017**  
**De 9h30 à 17h30**  
À Montréal

## RAMENER LE CORPS SENSIBLE DANS L'ÉQUATION D'APPRENDRE

Bien que le corps soit le premier instrument du musicien, la **conscience corporelle** est souvent un élément négligé dans la formation musicale. Pourtant, mettre l'accent sur la performance musicale sans inclure le corps dans son lien intime et particulier avec l'instrument, fragilise la santé de l'interprète.

L'éducation somatique, et plus précisément la **méthode Feldenkrais**, offre des stratégies concrètes pour mieux vivre, sans se blesser, les longues heures de pratique qu'exige la parfaite maîtrise d'un instrument de musique.

L'apprentissage se fait en cours de groupe ou en privé. L'interprète est debout, assis sur une chaise ou allongé au sol. **La méthode Feldenkrais vise à développer une présence plus détendue et des mouvements plus libres et efficaces.** Les séquences de mouvements sont structurées de façon à stimuler le lien corps-esprit et à reprogrammer tout naturellement les habitudes motrices de base. La posture s'améliore, tout comme la respiration.

Grâce à ce travail de mouvement qui avive l'intelligence corporelle, l'interprète développe une conscience de plus en plus fine de son organisation physique dans le jeu musical. Cette conscience lui permet d'améliorer sa posture et sa gestuelle tout au long de son parcours artistique.

Le grand violoniste Yehudi Menuhin a travaillé avec Moshe Feldenkrais au cours de sa carrière. Nous vous proposons une atelier-découverte pour faire l'expérience de cette approche.

## HORAIRE

### DE 9H30 À 12H30

#### COMMENT INTÉGRER L'ÉDUCATION SOMATIQUE À LA PRATIQUE MUSICALE?

Une présentation de quatre diplômés de L'École québécoise de formation en éducation somatique (EQFES) par :

**Marie-Soleil Fortier**, Ph.D., guitariste,  
directrice adjointe de l'École de musique  
Vincent-d'Indy

**Jean-François Grondin**, D. Mus., pianiste  
et professeur de musique,

**Marie-Pierre Daigle**, violoniste,  
auteure-compositrice, interprète  
et professeure de musique

**Sylvie-Louise Fortin**, guitariste et corniste,  
professeure à l'École de musique  
du Bas-Saint-Laurent

• **9h30-10h30** : Présentation de projets de recherches doctorales.

• **10h30-11h15** : Application à l'enseignement.

• **11h15 À 12h30** : Retour sur les présentations de la matinée.

### DE 12H30 À 14H

#### PAUSE LUNCH

Plusieurs cafés, tout comme le parc Lafontaine, se trouvent quelques minutes à pied.

*N'oubliez pas d'avoir des vêtements confortables et d'apporter votre tapis. Ce travail se fait dans plusieurs positions : debout, assis, sur une chaise et au sol.*

### DE 14H À 17H30

#### DEUX ATELIERS PRATIQUES POUR UNE PLUS GRANDE LIBERTÉ DE MOUVEMENT

En compagnie de **Suzanne Charbonneau** et de **Marie-Lorraine Bérubé**, cofondatrices de l'EQFES, vivez l'expérience de deux séances d'éducation somatique adaptées tout particulièrement aux besoins de la pratique musicale. Une démonstration de coaching individuel accompagne chaque séance.

#### 1) Pour un meilleur enracinement

Cet atelier porte sur le thème du musicien et de son rapport à la gravité. Une base d'appui solide est essentielle à l'exécution de mouvements libres où l'effort est nuancé et juste.

#### 2) Pour des bras mieux connectés

Cet atelier touche à la connexion entre les bras, la colonne vertébrale et la cage thoracique.



École québécoise de formation  
en éducation somatique

#### RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Lieu**  
Pavillon de Danse de l'UQAM, Local K-1150  
840, rue Cherrier  
Montréal (Québec) H2L 1H4  
Métro Sherbrooke

**Coût**  
45 \$ (tarif découverte, taxes comprises);  
35 \$ (prix étudiant)  
**Pour en savoir plus**  
www.formation-education-somatique.ca  
info@formation-education-somatique.ca

**Inscription**  
Veuillez confirmer votre participation par courriel à :  
info@formation-education-somatique.ca

**Faites parvenir votre chèque à :**  
EQFES  
1125, rue Bourdages app.4  
Québec (Québec) G1M 3K5

**N. B. : La date limite d'inscription est le 24 avril 2017**