

L'approche des J.A les joyaux de l'artiste est une approche globale : Chant Voix & Corps pour un geste vocal et une écriture poétique musicale libératrice par des exercices personnalisés et adaptés aux difficultés que chacun rencontre dans la vie.

Basé sur la confiance réciproque entre le formateur et l'artiste, les Joyaux de l'Artiste s'appuient sur sa capacité à rebondir à faire fit du stress par un rituel basé sur l'alignement l'ancrage et l'autonomie intérieure
à travers les outils artistiques interdisciplinaires et un développement assurément personnel.

Les J.A sont une formule de quatre formations à combiner ou à prendre isolement.

Une méthodologie unique qui développe la capacité à se concentrer et à mobiliser son énergie avec de nouveaux outils comme les travaux neuro émotionnels sensoriels et énergétiques

Les J.A pour sentir et voir la vie du bon côté.

Formation n° 1 : Connaître et explorer son souffle par ses capacités vocales et sa présence à soi : L'écoute de soi/soie.

Percevoir les volumes d'air, du souffle afin d'explorer les perceptions internes sensorielles

Travail de l'équilibre des pressions (M.Feldenkrais, Gigung interne et appuis kinesthésiques visuels internes avec imageries mentales comme les visualisations et les cartographies internes)

Développement de la présence à soi (Exercices du yoga du son, du yoga des yeux, du yoga du rire, marche Quin In du zen)

S'ouvrir au monde de l'énergie par la remise en circulation du souffle de vital

Travail de recherche physiologique sur les résonateurs, la colonne d'air, la respirations diaphragmatique Etude de l'énergie interne et des attaches kinesthésiques du corps (Techniques méditatives zen, Merkaba) .

Objectifs :

Gestion mental du geste vocal Libération rééducation des verrous vocaux

Gestion du souffle (mouvements et transformations intérieures du corps et de l'énergie)

Perception et Exploration des volumes d'air (mouvements internes et connaissance interne du corps humains dans le différentiel des sensations)

Rééquilibrage du tonus musculaire (technique de phonie de la paille de Benoît Amy de la Bretèque)

Respiration ancrée, ample et fluide (ouverture du souffle dans la ceinture scapulaire, appuis sacrum et colonne d'air)

Acquérir l'alignement et l'ancrage Posture et l'alignement nécessaire au travail de l'ancrage

Perception différente de l'environnement intérieur et extérieur.

Capacité d'intégration des données extérieures et intérieures

Formation n° 2 : Explorer et Connaître ses capacités vocales par l'extériorisation et l'amplification de la voix.

Travail de l'accord et de l'adaptation du geste vocal

Identifier les verrous vocaux physiques et psychiques de chacun

Travail sur les biorhythmes : physique émotionnel et intellectuel

Le chant dans l'instant présent (approches liées aux vocalises indiennes, mantras et chants diphoniques, chant Intuitif, chant chamanique)

Études de rythmes et Danse spontanée, danse et chant Go gong, M El Passo

Techniques d'improvisations corporelles et vocales Circles songs et de (Gromelot, Djibreech, Ruban sonore sons bouddhistes et taoïstes jeux en miroirs)

Objectifs :

Augmentation du registre vocal et de l'élasticité neuro plastique de la voix et connaissance du corps

La voix s'extériorise, voix parlée chantée théâtralisée rythmée

Entrer en résonance afin de découvrir et trouver le chant de l'intime

Désamorçage de l'improvisation à la fois vocale et corporelle

Libération de la voix et corps sources/ressources

Mieux se percevoir S'entendre et se faire entendre

L'interprétation vivante personnelle et incarnée

Formation n° 3 : Se transformer par l'écriture l'expression de soi/soie.

Apprentissage des techniques d'écriture : Théâtre poésie

autobiographie chansons (figures de styles, l'écriture créative : J'écris donc je créé)

Trouver son écriture : s'écrire, rentrer en résonance : se lire, avec son intuition : se dire son histoire personnelle : s'inventer (Méthodologie d'écriture de la Poésie à la prose)

Travail sur les sens mémoires et mémoires affectives et sensorielles (Actor-studio)

Travail de partage des perceptions et sensations au travers des exercices d'écritures, des rythmes et des mélodies

Travail sur la théâtralité

Étude d'un abécédaire organique (J.Grotowski, S. Molik) : Théâtre organique rythme et expressivité du corps par l'imaginaire organique

Approches rythmiques et théâtrales organiques et cosmiques

Travail scénique sur le Chant l'expression corporelle

Objectifs : Libérer les blocages prendre confiance en soi

Développer l'intuition créative et libératrice de l'imaginaire

Élargir ses représentations de soi à travers l'écriture, de l'autre, de l'environnement et du monde

Être conscient de nos manières de réfléchir et savoir modeler construire son propos avec précision et de manière sensitive tout en agissant selon ses plus hautes valeurs

Jouer avec joie et être dans la relation théâtrale musicale et textuelle en même temps

Aptitude à écrire et à tenir un discours circonspect, intelligible et structuré

Formation n° 4 : S'ancrer oser et partager au public.

Augmenter le potentiel créatif

Gestion du trac et des émotions

Travail sur la dimension ludique garante de la sincérité du message et du lien au public

Travail sur la présence, ne plus avoir peur de partager

Travail de partage sur la simplicité et l'honnêteté

Travail sur l'estime de soi être convaincant et convaincu, sur le relationnel, émetteur / récepteur extraversion

Méthodologie de démarchage à partir des réseaux, des collectifs locaux et des plus grandes scènes.

Objectifs :

Savoir se recentrer en une seconde et être capable donner le meilleur de soi

Trouver l'harmonie la Zen attitude tout en assumant de penser ou être et agir différemment

Ne plus être déstabilisé faire face à toutes situations stressantes

Développer sa capacité à rebondir et assumer sa capacité de résilience

Susciter l'enthousiasme, la curiosité, l'envie amplifier le phénomène de l'écoute participative, fédérer un groupe.

L'**intervenante** de la compagnie Ribosome **Natacha Belem** a un parcours axé sur la pratique du théâtre, du chant, de la danse et de l'écriture ainsi qu'une longue expérience dans l'animation d'ateliers pour tous les ages et de coaching corporel et vocal en individuel et en groupe en ligne et en présentiel.

<https://cie-ribosome.fr/>

<https://cie-ribosome.fr/>

Le lieu de la formation des J.A est à confirmer avec l'entreprise.

Le matériel selon les formations : Tapis de sol et couvertures, une sono mise à disposition

Tenu souple à décontractée est conseillée pour chacun des participants

Les modalités pédagogiques : Remise d'un support pédagogique,
Tests et exposés d'un Q/R
Livret de progression donné en milieu et fin de parcours.

La durée est à définir entre les partenaires selon les besoins et les possibilités de la structure accueillante.

Un atelier a une durée d'un minimum de une heure trente et un maximum de deux heures trente.

Le nombre de participants est d'un minimum de 6 et un maximum de 12 personnes.

Un programme sur un week-end le matin de 9h30 à 12h30 et l'après-midi de 13h30 à 16h30

(ex: Introduction auto-évaluation apprentissage le matin et l'après-midi
Mobiliser son énergie, résiliences et désirs de jeu/je)

Repas tiré du sac.

Les plus des J.A :

La pédagogie des J.A est basée sur la pratique et le ressenti corporel par une appropriation de techniques concrètes et ludiques.

La formation globale est créative et unique en son genre : Faîte pour tous ceux qui veulent porter haut leurs voix et changer le monde autour d'eux et se sentir en accord avec leur chemin de vie.

Quels sont les pré-requis ?

Les J.A s'adressent à toutes personnes ayant envie de libérer le souffle par la voix et engagement du corps et ayant envie de s'initier à la scène , à l'écriture personnelle.

 [Nous contacter.mp4](#)

La formation des Joyaux de l'artiste alterne également les temps de travail **en individuel** et **en collectif**.

Les participants construisent **chacun à son rythme** un **espace de confiance agréable sécurisant** pour :

- . Explorer et conscientiser de nouvelles perceptions internes
- . Se Libérer des limitations et des conditionnements
- . Être à la source de leur propre inspiration
- . Augmenter leur potentiel créatif