



## **Week-end animé par François Combeau**

Pédagogue du mouvement et de la voix, enseignant et formateur de la Méthode Feldenkrais

### **L'espace de la bouche et la mobilité des outils d'une articulation claire et précise**

**1er et 2 juin 2024 à Rochefort-sur-Loire (49)**



#### **CONTENU :**

**Support physique du langage et de la pensée, l'espace de la bouche est aussi un lieu de résonance pour la voix et un élément de la mimique expressive du visage. Dire, exprimer, chanter, c'est sculpter des formes, tracer des lignes, mettre l'espace en mouvement selon d'infinies et subtiles variations.**

Explorer et prendre conscience de l'espace de la bouche, retrouver une mobilité plus fluide, fonctionnelle et différenciée des différents organes de la face (mâchoires, lèvres, langue, voile du palais), permettront de redécouvrir le plaisir et la liberté d'articuler sa pensée et ses émotions de façon plus personnelle, authentique et légère.

Cela amènera aussi à fluidifier la déglutition, libérer le rayonnement de la voix et développer ses nombreuses résonances.

**« Mettre la bouche en mouvement, c'est dire la vie avec appétit et délectation... »**

À travers des séances collectives basées sur la prise de conscience par le mouvement (selon les principes développés par Moshé Feldenkrais), chacune et chacun des participants aura une véritable occasion de découvrir et ressentir en soi les relations fonctionnelles qui existent entre les mobilités des organes de la face et les grands dynamismes qui font de l'être humain ce qu'il est, héritage de l'évolution de l'espèce et fruit de l'apprentissage organique individuel.

Ouverture de la bouche et dynamisme de la dilatation et de l'extension ; motilité de la langue et développement du ramper ; mobilité des lèvres et retournement, souplesse du voile du palais, voûte plantaire et voûte diaphragmatique ; cordes ou lèvres vocales, lèvres buccales, lèvres anales ou la chaîne des sphincters ; rayonnement de la voix et relation à un espace en 3 dimensions ...etc. :

Avec ce travail d'exploration et de pratique, chacune et chacun retrouvera la possibilité d'une articulation plus fluide, claire et différenciée, qui par ailleurs laisse à notre visage toute la richesse de ses expressions et mimiques.

**« Explorer le champ du possible, c'est ouvrir une porte vers un mieux-être. »**

**Ce stage de week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent explorer les diverses composantes d'une articulation et déglutition plus libre et efficace, d'une vraie mobilité fonctionnelle des organes de la bouche. Il concerne toutes les personnes qui veulent rester en bonne santé ou récupérer de limitations acquises, mais aussi celles et ceux qui, dans leurs pratiques professionnelles, souhaitent utiliser, en les adaptant, les principes essentiels de la méthode Feldenkrais, de la prise de conscience par le mouvement.**

**Lieu :** Studio le Chai - Rochefort-sur-Loire (49)

**Samedi 1<sup>er</sup> juin :** 14h à 18h30

**Dimanche 2 juin :** 10h à 14h30

**Tarif :** 140€ (possibilité de régler en 2 fois)

**Renseignements et inscriptions** auprès de Christine Pètre :

06 86 71 35 44 ou [espace.mouvement@orange.fr](mailto:espace.mouvement@orange.fr)

Bulletin d'inscription en ligne : [www.espace-mouvement.com](http://www.espace-mouvement.com)