

LES STAGES GESTION DU TRAC

CONSERVATOIRE

DE CARCASSONNE AGGLO

Cécile DIDIER – CHANU

Pianiste

Enseignante piano à La Fabrique des arts de Carcassonne-Agglô

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 nous 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.

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 :

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.

stage 1

Ateliers collectifs adultes

Horaires : un samedi par mois de 9h30 à 12h

Public : + 18 ans

Nombre de personnes : de 5 à 15

Tarifs :

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

Date(s) au choix :

26 novembre, 10 décembre 2022, 7 janvier, 4 février, 11 mars, 15 avril et 13 mai 2023

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 d'approfondissement ados-adultes

Horaires : un samedi par mois de 13h30 à 15h

Public : ados / adultes

Nombre de personnes : de 5 à 15

Tarifs :

4€/séance pour les élèves inscrits à La Fabrique des arts, 8€/séance pour les personnes non inscrites.

Date(s) au choix :

26 novembre, 10 décembre 2022, 7 janvier, 4 février, 11 mars, 15 avril et 13 mai 2023

Dans cet atelier réservé aux personnes ayant déjà suivi un cursus de « gestion du trac » dans son intégralité, vous travaillerez : les pratiques corporelles et méditatives, l'approfondissement des notions abordées lors du stage 1, des mises en situation.

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 suivre l'intégralité du cursus et de pratiquer régulièrement les exercices proposés entre les séances.

stage 3

Ateliers enfants

Horaires : un samedi par mois
de 15h30 à 16h30

Public : enfants (8-12 ans)

Nombre de personnes :
de 5 à 15

Tarifs :

2€/séance pour les élèves
inscrits à La Fabrique des
arts, 4€/séance pour les
personnes non inscrites.

Date(s) au choix :

26 novembre, 10 décembre
2022, 7 janvier, 4 février,
11 mars, 15 avril et 13 mai
2023

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.

stage 4

Préparation aux examens Stage intensif ados

Horaires : de 10h30 à 12h30
et de 14h à 16h.

Public : ados (13-18 ans)

Nombre de personnes :
de 5 à 15

Tarifs :

12€/séance pour les élèves
inscrits à La Fabrique des
arts, 24€/séance pour les
personnes non inscrites.

Date(s) au choix :

samedi 25 mars
ou samedi 22 avril 2023

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 5

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.



INSCRIPTIONS

Pour s'inscrire aux stages, vous pouvez :
Vous rendre sur le site de Carcassonne agglo
et télécharger le bulletin

<https://www.carcassonne-agglo.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.

CONTACTS

La Fabrique des arts
Avenue Jules Verne / 11000 CARCASSONNE
04 68 10 56 35

