

Prendre soin de soi pour s'épanouir (plus) sereinement dans sa carrière dans les musiques actuelles

Souvent reléguée au second plan ou simplement ignorée dans notre société, la santé mentale est pourtant un enjeu majeur. Elle est particulièrement mise à l'épreuve dans le secteur des musiques actuelles. Y construire une carrière, plus encore lorsqu'on s'identifie comme femme ou personne non binaire, implique une pluralité de charges physiques et mentales inévitables.

A l'intensité du rythme de vie et des horaires, à la charge de travail, à la gestion du stress et aux up & down émotionnels s'ajoutent la gestion de sa vie personnelle (menstruations, grossesse,...), de son image, le sentiment d'illégitimité, le manque de confiance et les violences sexistes et sexuelles.

Prendre du recul et du temps pour soi, se connaître, accueillir ses émotions, poser ses limites, sont autant d'outils et moyens pour se prémunir des bouleversements psychiques que peuvent entraîner ce choix de carrière. L'objectif étant de l'appréhender sereinement et de s'y épanouir le plus longtemps possible.

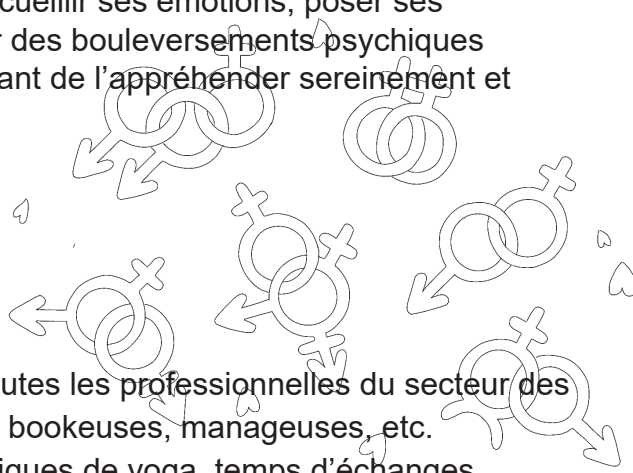
Objectifs généraux et publics

Le programme « Nutrition, corps santé » s'adresse à toutes les professionnelles du secteur des musiques actuelles : artistes, productrices de spectacle, bookeuses, manageuses, etc. Ces ateliers de pratique holistique s'articulent entre pratiques de yoga, temps d'échanges, pratiques de respiration, approches théoriques et exercices pratiques.

Objectifs généraux : prendre du temps pour soi, s'ancrer, accueillir et libérer ses émotions, trouver son équilibre, intégrer sa cyclicité, respecter son rythme, se reconnecter à l'instant présent.

Le programme « Apprivoiser la scène » s'adresse aux artistes (émergentes ou implantées) et aux manageuses d'artistes.

Objectifs généraux : Ils visent à donner des clés et des outils pour appréhender la scène, libérer son expression, lâcher prise sur scène, développer son indépendance artistique.



« Nutrition, corps, santé » : programme détaillé

Mercredi 20 avril (14h30 - 18h30)

• Accueillir et libérer ses émotions

« Gérer ses émotions au fil de sa carrière »

- Pratique douce de yoga thérapeutique
- Reconnaitre une émotion – un sentiment
- Faire la paix avec ses émotions pour en faire une force

Mercredi 15 juin (14h30 - 18h30)

• Le jugement de soi et des autres

« Sexisme & injonctions relationnelles dans le secteur des musiques actuelles »

- Pratique d'ancrage par le yoga
- Appréhender le passage de l'ombre à la lumière
- Se détacher du regard des autres

Mercredi 21 septembre (14h30 - 18h30)

• Équilibre et hygiène de vie

« Trouver son équilibre malgré un rythme de vie accéléré »

- Pratique d'enracinement par le yoga
- Et si on parlait des addictions en toute bienveillance ?
- Alimentation et hydratation
- Connaitre ses limites et trouver son équilibre

Mercredi 19 octobre (14h30 - 18h30)

• Intégrer sa cyclicité

« Apprendre à écouter quotidiennement sa féminité »

- Pratique de yoga et de respiration
- Les 4 grandes phases du cycle féminin
- Connaitre et respecter son rythme pour mieux vivre
- Les différentes facettes de la personnalité

Mercredi 16 novembre (14h30 - 18h30)

• Unicité & singularité

« Identifier ses objectifs professionnels pour mieux les réaliser »

- Pratique de Qi Dance
- Energie, vibration et principe de résonnance
- Affirmer sa différence

Dates et lieu

1 année, 5 ateliers - 12 participantes

Dates et horaires : **voir programme détaillé**

Dans les locaux d'ACT RIGHT, au 53 avenue de Saint Mandé, 75012, Paris.
Le lieu est susceptible d'être modifié, mais sera toujours dans Paris.

Formateur.ice

Sophie Vaudecrane, coach en développement personnel.

Après plusieurs expériences professionnelles dans les domaines de la santé, de l'immobilier et de l'organisation d'événements de musiques électroniques, Sophie fait un burn out en 2017. Souffrant de douleurs chroniques invalidantes inexplicables et autres réjouissances depuis 15 ans, elle décide de se consacrer pleinement à sa régénération.

La sororité qu'elle rencontre chez Culture Yoga lors des retraites, formations, ateliers, cercles de femmes et constellations archétypales la soutient sur son chemin d'évolution. Désormais professeure de Yoga Intégral et de Qi-Dance, Sophie donne des cours réguliers et participe également à l'organisation d'un Ashram, de cercles de chants de mantras et de méditation. Tout en continuant son apprentissage, elle a à cœur de transmettre les outils qui l'aident à se reconstruire.

Tarifs et inscriptions

Tarif normal pour un atelier : **60€ + adhésion ACT RIGHT (5€)**

Tarif normal pour tous les ateliers : **270€ + adhésion ACT RIGHT (5€)**

Tarif pour les adhérent.e.s Technopol et/ou CNM pour un atelier : **50€* + adhésion ACT RIGHT (5€)**

Tarif pour les adhérent.e.s Technopol et/ou CNM pour tous les ateliers : **220€* + adhésion ACT RIGHT (5€)**

Inscriptions sur actright.best/ateliers/

*sur présentation d'un justificatif d'adhésion

Illustration : @aleksandra



« Apprivoiser la scène » : programme détaillé

• « Je » sur scène :

Alignement du corps
Mouvement & direction du corps
Exercices de mouvements improvisés et guidés
Comprendre sa créativité et sa sensibilité

• La notion de public & la notion d'espace

Comprendre et apprivoiser l'espace scénique
Appréhender la présence d'autrui / du public
Développer son regard extérieur

• Communication & plaisir sur scène

Se connecter avec son plaisir
Se connecter avec l'instant présent
S'offrir un voyage émotionnel
Appréhender la présence d'autrui

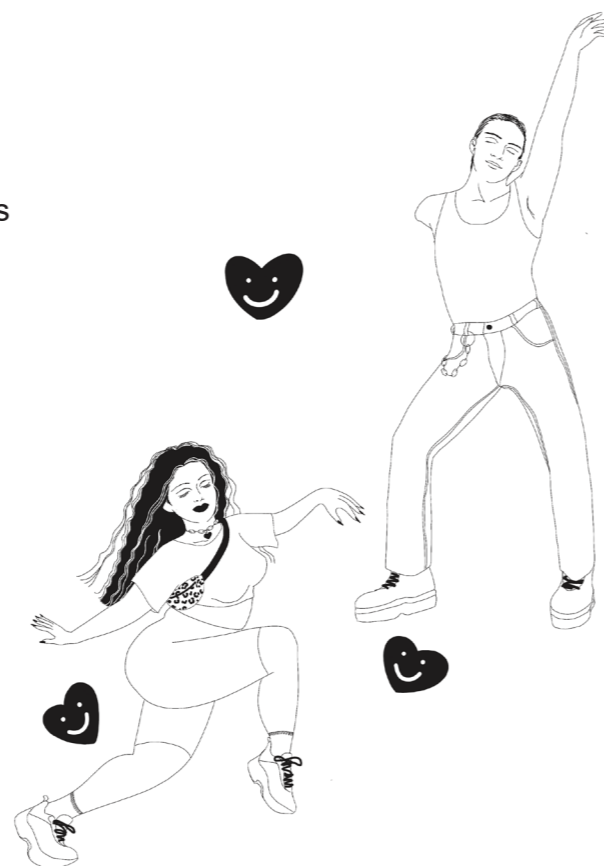


Illustration : @aleksandra

Dates et lieu

1 week-end, 5 grands axes - 12 participantes

Date : **20 & 22 mai 2022**

La maison de forge, Rugle, Normandie

Horaires

Vendredi 20 mai

Départ : 19h, Paris (Nation)

Arrivée : 21h, Rugle

Dimanche 22 mai

Départ 16h, Rugle

Arrivée : 18h, Paris (Nation)

Formateur.ice

Virginia Galvan-Blas, coach en aisance scénique.

Virginia Galván Blas s'est formée en Théâtre Physique à Arthaus Berlin et a aussi suivi divers cours à l'Ecole du jeu et à la Lamda Londres. En 2016, elle intègre la "Compagnie Stuffed!" à Berlin en tant que comédienne. Elle fonde quelques années plus tard la "Compagnie Calor" à Barcelone pour créer et jouer "Adela y Martirio", une pièce librement adaptée de La Maison de Bernarda Alba. Sélectionnée dans plusieurs festivals, elle sera primée à de nombreuses reprises.

De retour à Paris, elle fonde le "Collectif Clac!". Elle y co-écrit et joue dans divers projets de performance et de théâtre. Actuellement particulièrement attirée par le jeu face caméra, elle co-réalise les court-métrages dans lesquels elle joue aussi.

Coach en aisance scénique du duo Ascendant Vierge, elle fait aussi partie du Pôle Artistique du Centre FGO Barbara au sein duquel elle accompagne scéniquement les artistes lauréats du dispositif d'accompagnement "Variations".

Tarifs et inscriptions

Tarif normal : **250€ + adhésion ACT RIGHT (5€)**

Tarif pour les adhérent.e.s Technopol et/ou CNM : **220€* + adhésion ACT RIGHT (5€)**

Ce tarif inclut l'hébergement et les transports au départ de Paris.

Inscriptions sur actright.best/ateliers/

Nous contacter

hello@actright.best

*sur présentation d'un justificatif d'adhésion