

# ANIMATIONS SONORES ET MUSIQUE INTUITIVE!

.....

A travers des jeux de rythme, de voix, et de mouvements, venez à la rencontre de votre expression libre et améliorer votre cohésion d'équipe en jouant et en créant !

ATELIERS LUDIQUES JEUX  
MUSICAUX ET CRÉATIONS  
SONORES de GROUPE.  
OUTILS de  
COMMUNICATION  
SPONTANÉE. EXPRESSION  
LIBRE. OUTIL de CONFIANCE  
EN SOI & de COHÉSION.

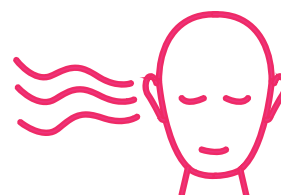
LE TOUT DANS UN CADRE  
LUDIQUE ET BIENVEILLANT!

## PROJET

RYTHME. VOIX. SONORITE DU MONDE. AMBIANCE SONORE À CREER.  
EXERCICES de COHÉSION ET de COMMUNICATION LUDIQUES !



ÉCOUTE &  
INTERPRÉTATION



CRÉATION &  
SPONTANÉITÉ



COHÉSION  
& EXPRESSION



# FORMULES

## ATELIER DÉCOUVERTE

2 DATES

- une séance voyage sonore : les participant.es reçoivent une séance de relaxation sonore.

- une séance création sonore : initiation à l'expression via la voix, le corps et les instruments.

## ATELIER EXPLORATION

5 DATES

- quatre séances de création sonore : deux sur l'exploration de la voix et le rythme, deux sur les différents instruments et objets sonores.

- une séance de voyage sonore : les participant.es reçoivent une séance de relaxation sonore.

## ATELIER ÉVOLUTION

10 DATES

- huit séances de création sonores : trois sur l'exploration de la voix et le rythme, trois sur les différents instruments et objets sonores.

- une séance de voyage sonore : les participants reçoivent une séance de relaxation sonore.

- trois séances de mise en pratique : les participant.es partagent leur sensibilité à travers une composition intuitive.

la fréquence et la durée sont ajustables !

## ATELIER SUR MESURE

OU

- confectionnons ensemble une série d'ateliers selon vos envies et possibles !

## de quoi est fait une séance ?

Les animations proposées auront chacune leurs intérêts :  
confiance en soi, communication, bien-être, détente, cohésion de groupe, ...

- **installation** et **échauffement** en douceur : étirements, échauffement, relaxation, respiration, ...

- jeux autour de la **voix** : chants, vocalises, improvisation, expression, ...

- jeux autour du **rythme** : tambour, synchronisation, clapping, ...

- jeux autour du **mouvement** : improvisation, danse intuitive, chorégraphie, ...

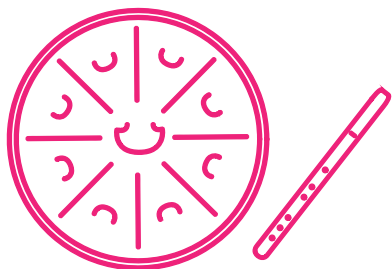
- découverte des **instruments** : ressentir et écouter les sonorités, jouer avec les sons, ...

- **créations musicales** spontanées : s'exprimer via les instruments, recherches et développements des sonorités, orchestre humains ...

# MATÉRIELS

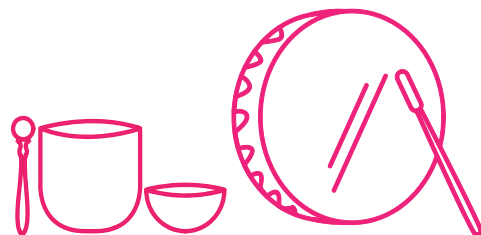
Les intervenants proposeront un **large pannel d'instruments** de qualités, et peu commun pour la plus part ! Certains peuvent être fragiles.  
Le matériel est mis à disposition des participants moyennant **respect et soin**.

La manipulation du matériel lors de l'installation et rangement n'est exécuté uniquement par le duo d'intervenants.



## Exemple d'instruments :

- handpan
- didgeridoo
- tambour traditionnel
- bols tibétain
- bol de crystal
- flutes amérindienne
- etc ...



Seront également utilisés **des objets sonores naturels**, comme **des branches, graines, coques, pierres ...**

# PRÉREQUIS

**Aucun prérequis musicals** n'est nécessaire pour participer à ces ateliers ! Au contraire, le moins on en sait sur la musique, le plus l'on est spontané !

Les séances nécessitent **quelques dispositions :**

- une séance peut accueillir jusqu'à **12 participants maximum**
- une séance avec un **minimum de six participants** est préférable pour la création de groupe et de cohésion
- il est nécessaire d'avoir une **salle d'accueil adaptée au nombre**, étant donné qu'il y aura déambulations et mouvements
- les participants devraient dans l'idéal **prévoir coussin d'assise et tapis de sol**

## CONTRE-INDICATIONS :

- personne avec pacemaker
- femme enceinte premier trimestre
- personne épileptique
- troubles auditifs aigus

# INTERVENANTS

Thibaut, multi-instrumentiste, animateur musical, fera des pieds et des mains pour faire vibrer le groupe ensemble ! C'est avec des objets de la nature et une panoplie d'instruments que Thibaut ouvre les portes du jeu et de la découverte !



En cours de diplôme de musicothérapie (rentrée 2025) à la formation de l'AMB de Dijon.

Formation «Art de la relation» - méditation & gestion des émotions.



**THIBAUT**



**NICOLAS**



Nicolas, passionné de tambours et du rythme ! Avec son « mama drum », un énorme tambour qui invite au rassemblement et à jouer ensemble, Nicolas bat le rythme de notre atelier sonore. Maître des histoires, il incarnera des personnages haut en couleurs pour faire rire et amuser petits et grands !

Licence en art, DNA (Diplôme National d'Art, des Beaux arts de Dijon)

# VALEURS



**PROJET CRÉÉ ET ANIMÉ PAR DEUX DIJONNAIS !**



**PAS BESOIN d'ÉNERGIE POUR JOUER !\***



**RÉCUPÉRATION SANS DÉSTRUCTION EN NATURE POUR CRÉER DES OBJETS SONORES !**



**NOUS ACHETONS DES INSTRUMENTS FRANÇAIS QUAND CELA EST POSSIBLE !**



**BIENVUEILLANCE & RESPECT SONT NOS MAÎTRES MOTS !**

\*peu en tout cas, parfois une enceinte peut être requise ! Si ce n'est notre propre énergie créatrice et joyeuse !