

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 !

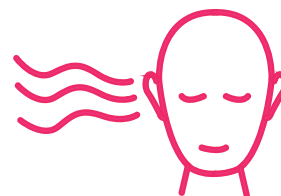
..... PROJET

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



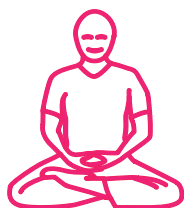
COMMUNICATION
& VOIX

ÉCOUTE &
INTERPRÉTATION



RYTHME &
SYNCHRONISATION

CRÉATION &
SPONTANÉITÉ



CONFIANCE
& BIEN-ÊTRE

COHÉSION
& EXPRESSION



FORMULES

ATELIER DÉCOUVERTE

2 DATES

ATELIER EXPLORATION

5 DATES

ATELIER ÉVOLUTION

10 DATES

la **fréquence** est libre,
l'idéale étant d'espacer de **deux semaines ou moins**.

- **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.

- **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.

- **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.

Tarifs* :

- 500€ pour l'ensemble
- 250€ par dates

Tarifs* :

- 1 200€ pour l'ensemble
- 240€ par dates

Tarifs* :

- 2 300€ pour l'ensemble
- 230€ par dates

*les tarifs comprennent le transport, le matériel, l'installation et l'animation par le duo d'intervenants

de QUOI EST FAIT UNE SÉANCE ?

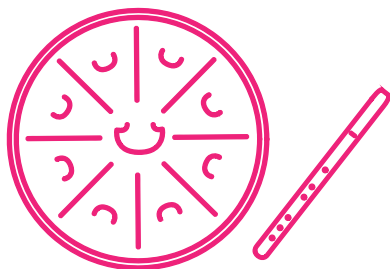
Les animations proposées auront chacune leurs intérêts :
confiance en soi, communication, bien-être, détente, cohésion de groupe, ...

- **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

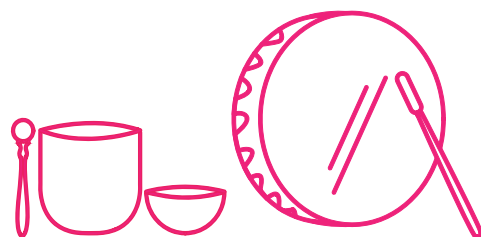
Les intervenants proposeront un **large pannel d'instruments** de qualités, et peu commun pour la plus part ! Certains peuvent être fragiles.
Le matériel est mis à disposition des participants moyennant **respect et soin**.

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 !