

Home sweet home

Réguler son système nerveux à travers le processus rythmique TaKeTiNa

Comment (re)**trouver notre équilibre**, entre des moments où « la vie nous presse » et des moments où l'ennui nous gagne ?

Entre l'excès de tensions dans notre système nerveux et le relâchement ?

La pratique du rythme par la méthode TaKeTiNa nous permet de **trouver un juste milieu** entre ces deux opposés, en fonction des besoins et des particularités de chacun.e.

A travers l'**intégration progressive de rythmes** (simples et complexes) dans le corps et la voix, c'est une méditation active qui vous est proposée, afin de tendre vers un état où détente profonde et attention soutenue se rencontrent.

Pendant ce stage, Aline et Thierry vous accompagnent dans un cadre bienveillant et avec une méthodologie progressive pour jouer avec le rythme sans autre instrument que le corps et la voix pour expérimenter deux états – être dans le rythme et hors du rythme -, progressivement **lâcher le contrôle mental** et entrer dans une expérience plus naturelle et profonde fondée sur les compétences innées de notre système moteur.

Le stage sera précédé d'une **conférence-spectacle** de Célia Rombaut, spécialiste de la mémoire traumatique. Un voyage à travers vos émotions vers la compréhension des mécanismes de défense du corps. Une expérience vibratoire et émouvante pour saisir le processus holistique de l'intégration des traumas et le fonctionnement du système nerveux.

TaKeTiNa ne nécessite aucune connaissance musicale préalable et permet à chacun.e d'évoluer à son propre rythme.

Dates et heures

- Vendredi 27 septembre de 19H à 21H : «Résilience» conférence-spectacle
- Samedi 28 septembre de 10H à 17H : Stage TaKeTiNa (Jour 1)
- Dimanche 29 septembre de 10H à 16H : Stage TaKeTiNa (Jour 2)

Les horaires sont susceptibles de légères modifications en fonction du déroulement du stage.

Lieu

La maison
10 rue Robert Rech
09300 Lieurac

Prix (hors hébergement*)

Prix early bird (avant le 15 août) : 140 euros

Prix plein : (dès le 16 août) : 160 euros

Attention, ce stage est limité à 20 participants.

Tenue conseillée

Vêtements souples et confortables ainsi que chaussures légères d'intérieur ou chaussettes antidérapantes si vous ne souhaitez pas pratiquer pieds nus.

Matériel à apporter

Un petit coussin et un matelas de yoga ou une couverture pour les temps d'intégration.

TaKeTiNa est un processus novateur d'apprentissage du rythme et de transformation personnelle utilisant le corps comme instrument par la répétition de pas, de claps et de chants fondés sur les mouvements rythmiques fondamentaux.

Cette pratique peut vous aider dans la vie de tous les jours à :

- Développer la présence et le calme intérieur
- Prolonger la concentration et augmenter la capacité de traitement rapide de l'information

- Acquérir ou développer un sens du rythme solide (et faciliter l'improvisation)
- Comprendre le chaos en tant que force créatrice de la vie

* * *

LES FACILITATEURS

Aline Schurgers

Aline Schurgers est psychologue et enseignante TaKeTiNa avancée. Elle se consacre à ses deux activités : D'une part, la facilitation de groupes par la méthode TaKeTiNa. Après 10 ans d'accompagnement des étudiants en bacheliers et de publics avec besoins spécifiques (parkinson, troubles psychiatriques, etc.) par le rythme et la voix, elle se centre aujourd'hui sur les formules ouvertes à tous et toutes. D'autre part, elle accompagne les équipes et les organisations pour la prévention et la gestion du stress. Ce que Aline aime particulièrement avec l'animation de TaKeTiNa, c'est que cette méthode, en plus de réguler le système nerveux de façon durable, nous invite à nous connaître nous-même, dans un cadre sécurisant et joyeux.

Thierry Garcia (sera complété prochainement)

Enseignant TaKeTiNa et formateur en expression vocale (art thérapie par la voix et l'expression scénique). Son approche vise à aider chacun(e) à exprimer sa propre musique en ouvrant les portes de son monde intérieur, à faciliter au travers d'explorations rythmiques une découverte de son Être profond. En quête de comprendre et d'accéder aux couches invisibles de l'existence son chemin lui fait découvrir TaKeTiNa® et la remarquable capacité de cette pratique à combler le fossé qu'il percevait jusqu'alors entre la 'silencieuse et immobile' exploration intérieure et la 'joyeuse et dansante exubérance' de l'expression musicale extérieur.