

---

# Formation pour musiciens et chanteurs

---

*Libérer l'expression artistique par l'utilisation consciente du corps*

**Jeudi 15 mars 2018 à Paris**

Parce que le corps du musicien est souvent l'instrument le plus mal joué, retrouver la liberté et le plaisir en jouant, se soulager de douleurs, de crispations, d'inconforts lors du jeu est possible grâce à l'acquisition des connaissances en anatomie et physiologie nécessaires à votre pratique instrumentale.

Comprendre et améliorer la posture pour éviter les tensions inutiles et l'inconfort.  
Comprendre et améliorer le geste pour éviter les crispations contre-productives et dangereuses à moyen et long terme.

Bénéficiez d'**une journée complète** de formation, apprenez à trouver des solutions pérennes à vos difficultés. Nombre de participants limité à 10-15 maximum pour faciliter le travail personnel.



## Public concerné :

Musiciens et chanteurs, professionnels, amateurs, d'orchestre, enseignants, quel que soit votre instrument.

## Au cours de cette journée vous bénéficierez de :

- ✓ Théorie et de pratique sur les circuits anatomiques et physiologiques mis en jeu dans la pratique instrumentale.
- ✓ Expérimentations, ressenti et mise en application avec instruments, pensez à emmener vos instruments ! (Piano sur place).

## Différents thèmes abordés :

- ✓ L'équilibre du corps debout et assis : une bonne gestion de la posture.
- ✓ La respiration : on gère et on ne manque pas de souffle ! instruments à vent et non-vent, tous concernés.
- ✓ L'épaule, le bras du musicien, comment éviter les pathologies ?
- ✓ La main du musicien, capitale et pourtant mal connue.

*Liste non exhaustive qui peut être adaptée en fonction des demandes des participants.*



**Formateur :** Arnaud Creusot, kinésithérapeute des musiciens.

<https://www.facebook.com/arnaud.creusot>

**Lieu de formation :** => Théâtre de verre, 12 rue Henri Ribière, 75019 Paris

<https://theatredeverre.org/>

Métro M11 : place des fêtes.



## Tarifs et inscription :

195€ par participant, +4€ de cotisation obligatoire à l'association Co-Arter du Théâtre de Verre, repas du midi non compris.

Formulaire d'inscription et détails en écrivant à [creusotarnaud@gmail.com](mailto:creusotarnaud@gmail.com)

**!!!!ATTENTION nombre de places limité pour garantir un travail de qualité !!!!**