

Epanoui et créatif !

Ce projet est issu d'un partenariat entre l'association 'Noun Bien être' et la Cie le Filet d'Air'. Le projet est d'inviter les enfants à s'écouter en grandissant, reconnaître ses émotions, prendre conscience de ses sensations. Puis, chacun pourra exprimer sa créativité et la mettre au service du collectif avec comme outil, la musique et la vibration du son.

Noun Bien-être est une jeune association créée en janvier 2017. Elle a pour but l'organisation de cours, de stages, d'atelier individuels et collectifs et de toutes autres manifestations, autour de différentes disciplines énergétiques par la musique, le son, le mouvement et le corps. Elle contribue également à promouvoir le bien être en général et l'épanouissement personnel par la découverte, la pratique ou l'apprentissage de techniques favorisant la relaxation - la confiance en soi - la relation aux autres.

La Cie Le Filet d'Air est une compagnie de spectacles essentiellement de rue avec le cirque, la musique et le jeu d'acteur comme moyen d'expression. Elle est née en 1999 et à créer depuis de nombreux spectacles (voir le site : www.lefiletdair.fr).

L'univers créatif de la compagnie est basé sur **la simplicité, la poésie, l'émotion et le rire**. Elle a travaillé avec de nombreuses écoles de la maternelle au CM2 et avec des publics en difficulté (ré -insertion jeunes adultes- public handicapé de tout âge, ...)



CONTENU

- Proposer des médiations actives avec des mouvements corporels issus de la méditation Kundalini. Des méditations guidées et des moments de silence.

Des méditations pour amener au calme, apprendre à écouter son corps et le silence, accueillir ses émotions, goûter le moment présent.

- Utiliser les outils de sono-thérapie : une discipline à la fois nouvelle et ancienne qui permet de se relaxer profondément et d'apporter du bien-être à ceux qui la pratique. On utilise des sons grâce à des instruments naturels comme les bols tibétains, la voix, les bols de cristal etc. ... pour amener une réelle détente et une meilleure circulation d'énergie ; une technique pour se ressourcer ET AMENER UNE MEILLEURE CONCENTRATION.

Compagnie le filet d'Air

Siège social : Mairie-26620 Lus la croix haute

SIRET : 433 181 823 000 33 – APE : 9001 Z

Licence 2 –1067700 n°3-1067699

- **La musique acousmatique** : pour développer le sens de l'écoute, l'imagination et la perception mentale des sons. Les enfants iront enregistrer des 'sons' de notre quotidien, comme le bruit du vent, la mer, l'eau qui coule, deux bois qui se cognent, des voix, des cris, des chants, des klaxons, etc.

Les sons enregistrés ou créés s'entremêleront avec les instruments naturels « Live » pour former une composition musicale.

- **Des ateliers parents- enfants** (3 à 5 selon l'impact) où le parent découvre son enfant en activité. Permet une relation différente en expérimentant ensemble des choses nouvelles, de s'apporter joie, tendresse et complicité. Une façon de participer au projet en construisant des instruments qui seront utilisés pour la pièce finale.

Possibilité de faire une séance uniquement adulte pour donner de 'la matière' pour continuer cette relation à la maison avec divers exercices de méditations et/ou avec des jeux sonores...

Selon la durée du projet et l'âge du public concerné, la finalité sera soit une 'découverte' à la recherche de son épanouissement et de son sens créatif (5 séances minimum) soit un travail plus approfondi allant jusqu'à une présentation publique (12 séances).

Ce projet agit sur l'individu et sur le collectif. Il permet de mieux se connaître et de créer des liens avec les autres. Il permet de créer des moments de partage, de découverte, de se faire confiance en créant.

Il donne également des outils aux enfants ainsi qu'à l'adulte référent pour se détendre, prendre du recul, vivre ensemble, être solidaire...

La création d'une pièce musicale avec les instruments dits « naturels » est le support de cette expérience.

L'INTÉRÊT DU PROJET

-créativité individuelle et curiosité pour des instruments rarement manipulés.

-créativité en groupe où le respect et l'écoute sont un enjeu majeur à la réussite du projet.

- Il est important d'aider les enfants à se détendre et se recentrer dans un monde où ils sont sur-sollicités par les écrans par exemple ou par des vies sociales compliquées ; la relaxation et la méditation sont des outils que chaque enfant peut utiliser pour mieux se concentrer, avoir une meilleure écoute de soi et des autres. Elle permet de se libérer du stress et des tensions physiques et mentales. Les enfants, une fois ces exercices acceptés et intériorisés, seront plus réceptifs et nous pourront ensuite entrer dans la 2^{ème} partie du projet, l'écriture de la musique et la répétition où la mémoire et la vigilance seront demandées.



Compagnie le filet d'Air

Siège social : Mairie-26620 Lus la croix haute

SIRET : 433 181 823 000 33 – APE : 9001 Z

Licence 2 –1067700 n°3-1067699

Les bols tibétains, les clochettes, le chant sont des instruments qui vibrent énormément et amènent apaisement et détente. On est à l'écoute du son. C'est une autre approche, efficace ! de la relaxation et de la création musicale.

PROJET SPÉCIFIQUE :

Pour les maternelles :

L'objectif est de :

- Manipuler, toucher, écouter, ressentir.
- favoriser la concentration, trouver le calme, aider à se poser.
- entrer en relation avec les autres dans l'écoute et la créativité

Déroulée d'une séance :

Un petit rituel est proposé : on se met en cercle, on joint ses mains, on écoute le son d'1 bol tibétain, en silence jusqu'au bout. Puis on se salut pour se dire bonjour et pour commencer ensemble se temps de rencontre.

- On commence par des petits exercices sur le souffle, sur la conscience du corps et sur « Ne rien faire ».

Puis nous proposons tout une gamme d'exercices différents.

Chaque séance débute avec les mêmes propositions qui dure de plus en plus longtemps et évoluent, selon les groupes et la capacité de chacun à tenir la concentration. La première partie de la première séance dure environ 15 min.

- Ensuite, on fait découvrir 1 instrument, les bols tibétains par exemple. Chaque enfant peut les manipuler individuellement. On crée un petit jeu collectif avec ses bols. Cette partie dure environ 15 min.

- Puis vient un petit temps de relaxation de 5 min à 10 min avec le son de l'instrument utilisé du jour.

La première séance dure environ 40 min.

Pour les séances suivantes, on reprend le même schéma, on étire les parties (en fonction de l'âge des enfants et de leur capacité de concentration).

A Chaque séance, on fait découvrir un nouvel instrument avec lequel on apprend les bases de la création musicale, l'écoute, et la gestuelle. Les enfants découvriront plusieurs instruments et pourront en choisir 1 pour créer un morceau.

- Enfin on termine avec un temps de relaxation. Nous proposons une relaxation sonore avec les instruments utilisés du jour mêlé à une relaxation guidée avec un thème différent à chaque rencontre

Instruments utilisés :

Des instruments dits naturels où il n'y a pas de 'fausse note' ce sont des instruments qui se joue avec intuition et écoute. Les bols tibétains, clochettes, cazous, bâtons de pluie, la voix, le piano...



Le plus : Il est proposé par les intervenants de venir fabriquer les instruments sur 2 séances, réalisation et décoration qui seront utiliser pour la restitution en fin de projet. Nous demanderons à l'école de récupérer la matière première sous les conseils de l'intervenante. Les enfants pourront utiliser leur propre création 'pour le concert 'et ramener l'objet à la maison qui fera le lien avec les parents et ainsi pérenniser la relation et le travail effectué pendant les ateliers parents- enfants.

Ce projet a déjà commencé pour les 5 premières séances de découverte. Les institutrices aimeraient pouvoir aller plus loin dans le projet car les retours sont déjà positifs. C'est à leur demande que nous proposerons les ateliers parents- enfants.

La suite du projet est de faire 5 séances d'approfondissement puis 2 séances pour axer sur la réalisation finale, en sachant que c'est un public de maternelle et qu'une bonne part d'improvisation s'impose ! En parallèle, des ateliers parents enfants seront mis en place et la porte est ouverte pour intégrer les parents qui le veulent à participer au concert...

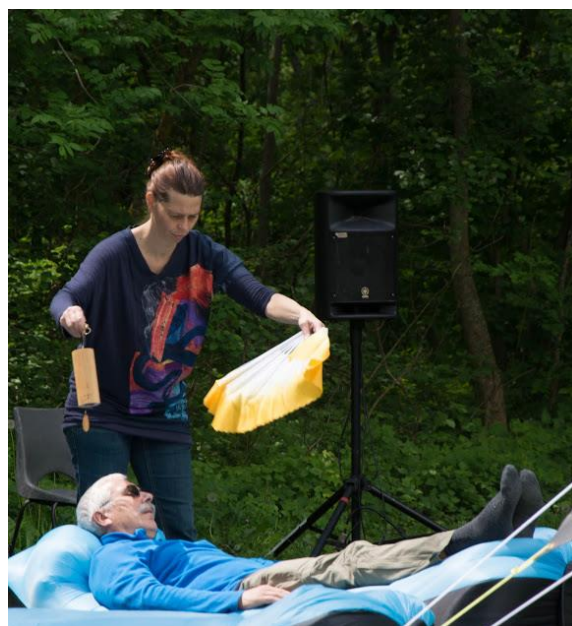
Le 'spectacle 'est un bel aboutissement pour mettre en pratique les méditations pour la gestion du stress, la concentration individuel et collective ainsi que la joie de montrer le travail artistique. Les liens qui se créent avec les enfants entre eux et les adultes durant le projet (respect, écoute, attention, solidarité) font aussi parti de cette belle aventure !

Nous proposons pour l'ensemble de l'école à la suite de leur restitution **un voyage sonore** de vingt à 30 minutes pour offrir au public cette notion d'écoute et de partage que l'on aura eu à cœur de transmettre à ces classes ;

LE SPECTACLE TRANSAT' SOUND' :

Est un voyage sonore, une sieste musicale qui accompagne ce projet.

Il peut être donné à la classe ou à l'ensemble de l'école en amont ou en fin de projet par les intervenants. Celui-ci permet de ressentir divers états, émotions. Il développe l'imagination. On comprend comment la musique interagit sur notre corps et notre mental soit en le stimulant soit en lui permettant de se détendre et de se relaxer. (Dossier en annexe). Grâce au projet en amont, les enfants qui aurons déjà une approche de l'art acousmatique et de la sono-thérapie profiteront d'autant plus et seront très attentifs aux sons et aux odeurs proposés par ce voyage sonore et sensoriel.



Compagnie le filet d'Air

Siège social : Mairie-26620 Lus la croix haute

SIRET : 433 181 823 000 33 – APE : 9001 Z

Licence 2 –1067700 n°3-1067699

Noun Bien être &



CV des deux intervenants :

Isa Wadel : artiste circassienne, aérienne et fildefériste, et musicienne depuis 1999. Pratique le saxophone et la flûte traversière depuis l'adolescence. Elle se forme à la technique des bols tibétains en 2015 et actuellement à la sono-thérapie avec Catherine Darbort. Elle pratique la méditation avec sa formation en Reiki -USUI et la rencontre avec Don Alexander. Elle suit également les enseignements de Yogi Bhajan avec Marie Christine GAST.

Intervenante cirque depuis 1994 avec divers organismes (fol, écoles élémentaire, écoles de cirques, colonies de vacances, publics handicapés ou en réinsertion), elle organise des ateliers de relaxation et de méditation 'à la découverte du son' depuis 2016.

Elle donne des cours de musique (flûte et saxophone) depuis 2015 avec les Lucioles et a à cœur de partager la découverte et les bienfaits de la vibration sonore à tous les publics.

Elle crée « **Transat 'sound** » avec Enji en 2018, pièce musicale, voyage sonore à cheval entre création artistique et bien-être.

Enji Wadel : Artiste circassien et musicien depuis 1999.

Musicien autodidacte il pratique d'abord la basse, puis la guitare manouche.

Il se forme au chant jazz avec Yasmina Kachouche.

En 2017 il intègre la formation professionnelle de Jazz Action Valence, où il découvre la musique acousmatique.

En 2014 il crée avec Isa des ateliers de musique ludique au sein de l'association Les Lucioles.

Il fait découvrir aux enfants divers instruments (guitare, piano, chant, batterie...)

Il intervient dans différents milieux (centres handicapés, écoles, centres de loisir).

Contact : Cie le Filet d'air & Noun Bien être

Intervenant Isa & enji : **06.08.26.10.40**

Mail : nounbienetre@orange.fr
lefiletdair@wanadoo.fr

Compagnie le filet d'Air

Siège social : Mairie-26620 Lus la croix haute

SIRET : 433 181 823 000 33 – APE : 9001 Z

Licence 2 –1067700 n°3-1067699