



ARS-FORMATION

2019/ 2020

BIEN DANS SON ART[®]

MINI-FORMATIONS (1 jour)

A la carte - Tout au long de l'année

(donnant droit à une remise au stage correspondant)

Automne	Lun 21/10/19 : BIOMECANIQUE/ ERGONOMIE
	Mar 22/10/19 : TRAC
	Mer 23/10/19 : PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE
Hiver	Lun 24/02/20 : TRAC
	Mar 25/02/20 : PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE
	Mer 26/02/20 : VIBRATO
Printemps	Lun 20/04/20 : PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE
	Mar 21/04/20 : VIBRATO
	Mer 22/04/20 : BIOMECANIQUE/ ERGONOMIE
Eté	Lun 06/07/20 : VIBRATO
	Mar 07/07/20 : BIOMECANIQUE/ ERGONOMIE
	Mer 08/07/20 : TRAC

en quatre saisons



STAGES (3 jours)

1) Session d'automne : LE VIBRATO « L'art du vibrato pour les violonistes et altistes »

Présentation et pratique de différents types du Vibrato :

- | | | |
|--------------------------|----------------|----------------------------|
| - Mode de fonctionnement | - Enseignement | - Vitesse |
| - Apprentissage | - Ergonomie | - Souplesse pendant le jeu |

Sur trois samedis dans l'année	Sam 1 / 3) 05/10/19 :	Introduction et questions des participants
	Sam 2 / 3) 12/10/19 :	Développement et mise en pratique (workshop)
ou	Sam 3 / 3) 19/10/19 :	Conclusion, réponse et retour
Sur trois jours consécutifs pendant les vacances scolaires	Du jeu 24/10/19 au sam 26/10/19 (Option 1/3) Du lun 28/10/19 au mer 30/10/19 (Option 2/3) Du jeu 31/10/19 au sam 02/11/19 (Option 3/3)	VACANCES D'AUTOMNE (19/10/19 - 04/11/19)

Stage supplémentaire : LE VIBRATO (Programme ci-dessus)

Sur trois samedis dans l'année	Sam 1 / 3) 09/11/19 :	Introduction et questions des participants
	Sam 2 / 3) 23/11/19 :	Développement et mise en pratique (workshop)
	Sam 3 / 3) 07/12/19 :	Conclusion, réponses et retour
FERIE		VACANCES DE NOËL (21/12/19 - 06/01/20)

STAGES (3 jours)

2) Session d'hiver : BIOMECHANIQUE ET ERGONOMIE « Comprendre son corps pour s'exprimer dans son art »

- | | | |
|--|--|---|
| - Apprendre le fonctionnement du corps pendant | l'exercice artistique
- Observations personnelles | - Pratique personnalisée
- Intégration |
|--|--|---|

Sur trois samedis dans l'année	Sam 1 / 3) 18/01/20 :	Introduction et questions des participants
	Sam 2 / 3) 01/02/20 :	Développement et mise en pratique (workshop)
ou	Sam 3 / 3) 15/02/20 :	Conclusion, réponse et retour
Sur trois jours consécutifs pendant les vacances scolaires	Du jeu 27/02/20 au sam 29/02/20 (Option 1/3) Du lun 02/03/20 au mer 04/03/20 (Option 2/3) Du jeu 05/03/20 au sam 07/03/20 (Option 3/3)	VACANCES D'HIVER (22/02/20 - 09/03/20)

STAGES (3 jours)

3) Session de printemps : LE TRAC « *Gérer son trac pour aller plus loin* »

	- Comprendre le trac - Connaître les outils	- Apprentissage - Pratique personnalisée
Sur trois samedis dans l'année ou	Sam 1/ 3) 14/03/20 :	Introduction et questions des participants
	Sam 2/ 3) 28/03/20 :	Développement et mise en pratique (workshop)
	Sam 3/ 3) 11/04/20 :	Conclusion, réponse et retour
Sur trois jours consécutifs pendant les vacances scolaires	Du jeu 23/04/20 au sam 25/04/20 (Option 1/2) Du jeu 27/04/20 au mer 29/04/20 (Option 2/2)	VACANCES DE PRINTEMPS (18/04/20 - 04/05/20)

STAGES (3 jours)

4) Session d'été : LA PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE « *Bien dans son art* »

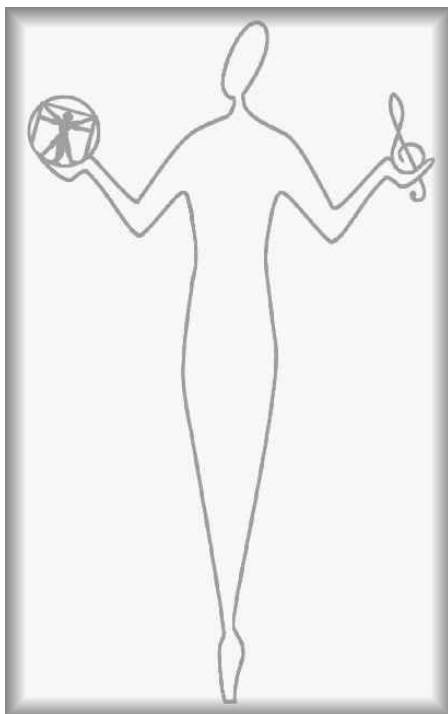
<u>Présentation et pratique des techniques de prise de conscience corporelle :</u>	- Eutonie Gerda Alexander® - Méthode Feldenkrais™ - Technique Matthias Alexander	<u>Pour améliorer sa :</u> - Souplesse - Tonicité - Coordination
Sur trois samedis dans l'année ou	Sam 1/ 3) 16/05/20 :	Introduction et questions des participants
	Sam 2/ 3) 06/06/20 :	Développement et mise en pratique (workshop)
	Sam 3/ 3) 20/06/20 :	Conclusion, réponse et retour
Sur trois jours consécutifs pendant les vacances scolaires	Du jeu 09/07/20 au sam 11/07/20 (Option 1/3) Du lun 13/07/20 au mer 15/07/20 (Option 2/3) Du jeu 16/07/20 au sam 18/07/20 (Option 3/3)	VACANCES D'ETE (04/07/20 - 01/09/20)

Stages supplémentaires en été sur les autres sujets	Du lun 20/07/20 au mer 22/07/20 :	VIBRATO
	Du jeu 23/07/20 au sam 25/07/20 :	BIOMECHANIQUE/ ERGONOMIE
	Du lun 27/07/20 au mer 29/07/20 :	TRAC

TARIFS

FORMATION (1 jour)	90 €
STAGE (3 jours)	210 €
Réduction pour les personnes qui ont fait la formation	180 € pour le stage correspondant (au lieu de 210 €)

BIEN



Ne pas jeter sur la voie publique.

DANS SON ART[®]

Les formations et stages se déroulent à Lyon.
Les dates et lieux exacts seront déterminés en fonction de la demande et
des impératifs techniques. Ils vous seront communiqués avec la
confirmation de votre inscription.

Inscriptions sur : www.ars-dom.com/ars-formation.htm

Renseignements : ars-formation@ars-dom.com/ 06 41 29 56 28

ARS-DOM[®] Siret : 424 618 213 00047