

# Découvrir le Masque Neutre

Stage d'une semaine (5h. par jour)

**Stage de 5 jour (5h./jour) 23 au 27 aout**

avec **Micheline Vandepoel**

*Dans un très beau parc Naturel près de Barcelone*



**Le Masque Neutre est un instrument d'apprentissage efficace et puissant.**

**Pour ceux qui désirent :**

- combiner une expérience d'apprentissage avec une sorte de vacances
  - enrichir leur présence
  - développer un langage de référence commun
- acquérir une plus grande plasticité d'expression
  - découvrir l'état de calme et d'équilibre
- bouger plus juste, dans l'économie des gestes et de ses actions
  - avoir des points d'appui essentiels pour le jeu
- exprimer, d'une façon plus différenciée, les déséquilibres des personnages/musique/texte (les conflits, histoires, passions...)
- communiquer et créer plus librement, d'une manière vivante et

## poétique

**Ce masque, nous permet de ressentir l'état de neutralité, un état de réceptivité à notre environnement sans conflit intérieur. On rentre dans le calme, le silence, l'équilibre. La découverte, l'ouverture, la disponibilité à recevoir. Regarder, entendre, sentir, toucher des choses élémentaires, dans la fraîcheur « d'une première fois ».**

Souvent on réalise - lorsqu'on porte le masque devant un groupe - combien il est difficile de réagir d'une façon intègre et directe, combien de tactiques ont été développées pour se protéger et combien de mouvements involontaires nous empêchent d'opter consciemment et librement pour une réaction spécifique. Le Masque Neutre est pour l'acteur, musicien, danseur, peintre, assistant social, cuisinier...une purification. En filtrant les gestes anecdotiques, le corps et la vie réapparaissent dans leur forme pure et essentielle, l'intention et la pensée s'harmonisent avec l'action et le geste. ☐

### ***Programme :***

- Préparation physique: avec La Methode Feldenkrais (voir plus bas)
- Préparation technique

Le Masque Neutre: découvrir et ...

Identifications : une recherche d'incorporer les dynamiques des quatre éléments (l'eau, le feu, l'air, la terre). Ils ont tous leurs rythmes, un espace, une respiration, une force, une qualité, une organisation.

...Les couleurs...

### ***La Methode Feldenkrais :***

**"Ce que je cherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples; c'est restaurer en chacun sa dignité humaine."**

Moshe Feldenkrais.

A travers des mouvements simples mais souvent inhabituels, on devient conscient, de nos habitudes. On découvre comment, en relation avec la gravité, on peut fonctionner avec fluidité, comme un ensemble intégré où chaque muscle fait son travail propre de telle sorte que le déplacement de tous les os soit orchestré dans une parfaite harmonie. L'effort juste au

moment juste, avec une absence de mouvement superflu... en équilibre !

## **Pratique :**

***Aucune aptitude physique particulière n'est requise***

## **Participants**

12 max.

## **Où**

Espace de Vacances/Théâtre dans le parc National de Montseny, 30 min. de Girona, 30 min. de la mer, 1 h. de Barcelone et Cadacez.

## **Quand**

23 au 27 aout 2010 (possible d'arriver le 22 et rester jusqu'au 29)

## **Heures:**

De 9h. à 11h30 – de 13h. à 15h30

## **Prix**

- cours : 250€ (dépôt de 100€ après acceptation de votre application)
- logement : 100€ (lit dans la maison), 50€ (avec tente)

## **Info/ inscriptions**

Micheline Vandepoel : 00 32 (0)478 31 20 95

Email : micheline\_vandepoel@yahoo.co.uk

Compte : iban : BE 23001 446 72 53 91

## **Micheline Vandepoel : (Belgique)**

Metteuse en scène, enseignante, scénographe, praticienne diplômée de La Méthode Feldenkrais. Micheline s'est formée au théâtre, aux masques (jeu et construction) et à la scénographie sous les enseignements de J. Lecoq et Krikor Belekian (architecte), P. Gaulier, M. Pagneux, P. Byland, D. Sartori, S. Martin. Elle travaille en Angleterre avec le Théâtre de Complicité avant de créer "The Right Size Theatre Company" avec Sean Foley et Hamish Mc Call. Metteuse en scène *free lance* depuis 1996 (théâtre musical, burlesque, opéra, concert, danse, contes, cirque), elle participe à différents projets avec e.a. La Compagnie des Six Faux Nez, Les Tortues, The Primitives, Vincent Verbeeck, Olivia Bara, Maria Peligro, Tom Roos, Les Motasses, Merlin Borg, Maxime Dautremont, El Grito, Serena Telesca, Elaine Bastible, Gerry Sheridan...2010 : elle monte la Cie. *LeVentFou* avec Maxime Dautremont pour créer « Aller Simple » (cirque/théâtre) ... Micheline fait partie de l'équipe pédagogique de l'Espace Catastrophe depuis 2004 en

tant que formatrice, intervenante et accompagnatrice de projets

Parle: anglais, français, néerlandais, comprend l'italien et se débrouille en allemand.