

## RMLformations

21, rue de la Fontaine au Roi  
75 011 PARIS

09 62 53 35 43  
sebastien@rmlor.com

# CONNAISSANCE & GESTION DU CORPS LES ÉMOTIONS AU SERVICE DE L'EXPRESSION

## INTERVENANT

**Anne Jomin**

Pianiste - Professeur de piano

Thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des pédagogies  
& dans la gestion des stress liés à la pratique musicale professionnelle

## DURÉE

2 journées

## PROFILS

Personnels enseignants

Élèves & parents d'élèves

## CONTENU

- Une vision  
Définir son projet personnel - Le programmer dans son "disque dur"  
Déprogrammer les anciennes habitudes
- Comment j'apprends : La réactivité musculaire
- Communication : Qualités relationnelles essentielles pour mieux s'entendre, soi et les autres
- La respiration et l'eau : Bases de l'équilibre corporel
- Le son et le corps :  
Le corps comme baromètre de nos émotions - Impact des sons sur le corps
- Stress, émotion, sensibilité : Créer l'équilibre pour donner toute sa place à l'artiste

### *Le Lien avant le Savoir*

*Les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain. À nous de reprendre le flambeau!*

*L'observation des adultes d'aujourd'hui nous laisse entrevoir le chemin restant à parcourir pour aller vers une citoyenneté qui respecte les singularités, qui instaure une solidarité où chacun est unique et irremplaçable, qui crée le goût pour la collaboration et l'échange, qui éduque à la joie de participer à la vie des autres et de sentir l'intérêt des autres de participer à la nôtre, partageant avec bienveillance les aléas plus ou moins fructueux de la vie...*

### *La pédagogie ou l'inutilité de la violence éducative dans l'apprentissage*

*Inspirée par les pays nordiques, une évolution éducative change peu à peu les mentalités et les rapports enseignants-enseignés: le temps passé ensemble se doit d'être gratifiant et efficace autant pour les professeurs que pour les élèves!*

*La respiration, les nouvelles techniques de conscience corporelles, le respect des rythmes d'apprentissages prennent peu à peu leur juste place dans l'enseignement.*

### *Spécificité de l'enseignement musical: délicatesse et équilibre pour éveiller des sensations fines*

*L'apprentissage de la musique requiert beaucoup d'énergie car elle sollicite simultanément de multiples fonctions corporelles, sensibles, intellectuelles... De plus, de nos jours, la qualité sonore est plébiscitée: on recherche des sons plus « organiques » touchant le corps et les cœurs!*

*Le lien entre l'émission du son et la relaxation corporelle n'étant plus à démontrer, on comprend l'importance du travail de connaissance et conscience corporelle. Cependant, pouvoir laisser émerger notre force créatrice à travers la musique pour toucher le cœur de ceux qui nous écoutent reste le parcours d'une vie...*