

Siestes Sonores & Sensitives

CiePortesbud

Dossier de
présentation



SIESTES
SONORES ET
SENSITIVES
24-25

" Une expérience collective qui propose à chacun des participants de vivre par les vibrations sonores et le massage un voyage sensoriel, une invitation au retour à soi. C'est un acte artistique engagé au cœur de l'humain. "

**SIESTES
SONORES ET
SENSITIVES
24-25**



Sommaire

p4

Présentation de la compagnie

p5

Description des Siestes Sonores et Sensitives

p6

Les Bienfaits observés

p7

Les intervenants

p8

Fiche technique

p9

Retours, témoignages

p10

Contacts

Présentation de la compagnie

La compagnie Portes Sud est, avant tout, une structure de création artistique soutenue par des crédits de droit commun et reconnue institutionnellement pour son travail de création.

C'est à partir de ce travail de recherche que la structure met en place des actions spécifiques et se définit comme une structure nomade qui va à la rencontre des jeunes, des familles et de la population dans le cadre d'actions de médiations culturelles.

L'engagement des artistes sur le terrain a pour objectifs de :

- **favoriser l'accès aux pratiques artistiques** (facteur de développement personnel et d'insertion collective)
- **favoriser l'accès au spectacle vivant** (source de nouvelles références en matière culturelle, d'enrichissement, de repère, de connaissances, de découverte, de citoyenneté)
- **participer à la rencontre et au partage entre l'acte artistique et la population d'un quartier** (intégration de la population à l'éducation artistique, intégration de la compagnie dans le paysage culturel du territoire)
- **favoriser la réappropriation de l'espace public** (temps fort autour de la danse professionnelle)

Ces objectifs participent au partage du patrimoine culturel (la création chorégraphique est un patrimoine vivant), entre une population éloignée de l'offre culturelle et les artistes (professionnels et diplômés) comme facteur de cohésion sociale.

Nous engageons un programme de médiation artistique inscrit dans le cadre d'une politique d'accès à la culture pour tous. Notre expérience professionnelle nous permet de considérer la danse comme un outil artistique, rassembleur de connaissances et de regard sur soi comme sur l'autre, vecteur de sens, de citoyenneté, de partage, de découverte, de tolérance qui permet de fédérer les enfants, les jeunes, la population au sens large autour de professionnels désireux de partager leur métier et leurs compétences. Et ainsi de participer à la lutte contre toute forme de discrimination, d'isolement et d'exclusion.

Description des Siestes Sonores et Sensitives



Les personnes, dans un espace calme et paisible sont invitées à prendre place dans le cercle de transats. Chacun et chacune aura choisi préalablement à l'accueil de se faire masser soit les pieds soit les mains. Une fois le public confortablement installé, les danseuses praticiennes en massage commencent au centre du cercle un rituel de lavage de mains et de prise de contact par le regard avec le public.

Puis, le musicien, inspiré par les sons environnants de la nature, compose dans l'instant un paysage sonore. Au son de la musique, avec une présence rassurante et silencieuse, les danseuses se dirigent vers une personne pour initier une rencontre tactile avec celles et ceux qui souhaitent se faire masser. Commence alors une immersion sensible dans un climat propice à la libération des pensées et favorisant un profond relâchement des corps.

Les siestes sonores et sensibles ouvrent un espace d'interactions, elles mettent en œuvre notre capacité à générer du sensible, de l'empathie, de la complicité dans les relations que nous créons avec nos semblables.

Nota Bene: Le massage est pratiqué dans le respect de l'hygiène et de l'intimité avec le consentement de chaque personne.

Pourquoi les siestes sonores et sensibles ?

Le toucher est un besoin vital, essentiel pour la survie et le développement des êtres vivants. Il induit l'exploration, la reconnaissance, la découverte de l'environnement, la marche, la préhension des objets et la nutrition, la quête d'un espace agréable, les contacts sociaux...

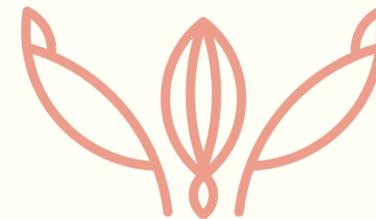
Cette proposition artistique et sensible a pour intérêt d'activer les sens afin de susciter chez les participants l'envie de se mettre en mouvement. Il ouvre un espace de rencontre sensitif où nous nous mettons en lien par l'écoute, le toucher, la bienveillance. En catalysant l'imagination, il donne l'envie de produire par soi-même.



**Créer la rencontre,
le lien**



**Apaise le système
nerveux**

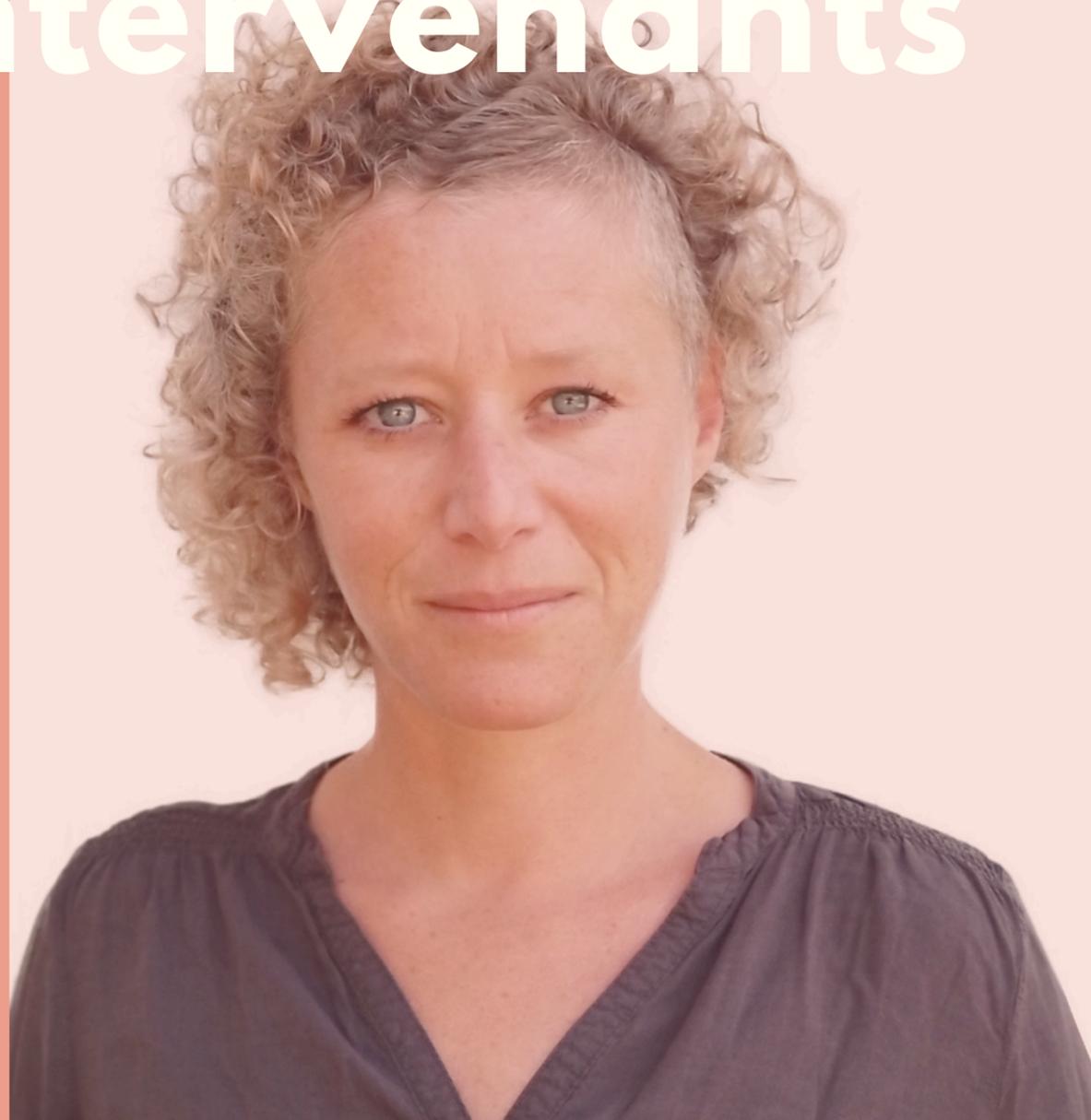


**Stimule l'énergie
vitale**



**Libère les tensions
musculaires**

Les intervenants



MAUDE VERGNAUD

DANSEUSE ET PRATICIENNE
FORMATRICE EN MASSAGE BIEN ÊTRE

Mon parcours d'artiste chorégraphique me sensibilise à la nécessité de prendre soin de soi pour vivre pleinement les expériences de la vie.

Pour cela, je m'oriente vers des techniques somatiques telles que la sophrologie, le Feldenkrais et le body mind centering afin de développer ma perception sensorielle et organique.

Je m'ouvre à la pratique du yoga pour renforcer mon ancrage, ma présence dans l'instant.

Passionnée par le corps humain, et riche d'un vécu sensible dans le mouvement dansé, c'est ainsi que tout naturellement je me suis formée au massage bien-être.

Aujourd'hui, je suis heureuse de créer du lien par le toucher dans le respect et la rencontre de l'autre.

Pour chaque session, Maude est accompagnée par un un musicien improvisateur

Ainsi que d'une ou plusieurs danseuses/masseuses

Le nombre d'intervenants est adapté selon le lieu, le nombre de personnes et les besoins de chaque établissement

Fiche technique

- Durée : 2 interventions d'une heure et demi chacune par journée
- Un espace dédié pour accueillir le public
- Une source de branchement électrique (néanmoins, nous pouvons être autonomes de ce point de vue là)
- Accès à un point d'eau



Les retours

suite à nos passages dans différents établissements

« Dans les transmissions je lisais que les soirées et les nuits après votre passage étaient plus calmes, le personnel a senti votre présence qui a calmé et posé les résidents. Cela a permis une détente, un apaisement sur la nuit. Cette intervention a eu un double effet, cela a apaisé les résidents et les soignants. Ce monsieur, c'est la première fois que je le vois interagir en douceur, c'était émouvant, ce monsieur a de la difficulté avec les toilettes, alors qu'il se laisse masser les mains avec vous »

Laurie, animatrice en EHPAD

"Je suis très émue par ce moment que nous venons de vivre. D'habitude la télévision est allumée lorsque je donne le soin. Aujourd'hui avec la musique en direct, cela crée un moment propice à un échange non verbal, tactile, avec des personnes qui n'ont pas forcément la parole. Ce qui me donne envie de donner moins de consignes verbales. Ce moment vient questionner ma manière de pratiquer mon métier et va l'enrichir. J'ai pu observer des résidents plus ouverts et éveillés. C'est agréable pour les équipes professionnelles de voir vivre ce lieu différemment. Nous avons apprécié de voir les résidents aussi rapidement en confiance et accueillir les propositions qui sortent de l'ordinaire avec autant d'enthousiasme."

Audrey Gilbert, masseuse-kinésithérapeute en EHPAD

« Une expérience étonnante ! Le massage était très relaxant mais ce qui m'a touché le plus c'est la musique. On aurait dit qu'un paysage sonore enveloppait l'assemblée, tous installés sur des transats, on assistait à un concert d'un autre genre, j'étais transportée. »

Sofia, spectatrice du Théâtre dans les Vignes



@cieportessud



cieportessud



www.cie-portes-sud.com

CONTACTS

Cie Portes | sud

ESPACE FECOS,
7 AVENUE PONT DE FRANCE
11300 LIMOUX
CONTACT@CIE-PORTES-SUD.COM
06.83.17.59.91

RÉFÉRENTE PROJET
MAUDE VERGNAUD
06.88.24.00.27

Siestes Sonores et Sensitives