

# Conservatoire du Choletais

## *Posture et conscience corporelle du musicien instrumentiste*



# *Posture et conscience corporelle du musicien instrumentiste*

## **Présentation**

Acquisition et connaissance de la posture et du comportement à l'instrument, que ce soit à titre préventif et/ou dans le souci d'un bon usage de soi.

La conscience du corps, notre premier instrument, se fait tout au long de l'apprentissage artistique et à ce titre mérite toute notre attention ainsi qu'un suivi accru tout au long de la scolarité.

## **Comment ?**

Ateliers (collectifs et individuels) abordant les notions d'échauffement-étirement, conscience gestuelle, conscience posturale, proprioception, respiration, ergonomie, gestion du stress...

## **Pour qui ?**

Tous les élèves musiciens instrumentistes inscrits au Conservatoire et désireux de mieux se connaître tout en perfectionnant son apprentissage instrumental.

## **Informations complémentaires**

Conservatoire du Choletais : Espace Saint-Louis - 5 rue Tournerit - Cholet -  
02 44 09 26 00

Hélène Zanotti, professeur de piano et diplômée « Médecine des Arts-Musique »,  
initiatrice de la semaine « Notre Corps, Notre Premier Instrument »

[hzanotti@choletagglomeration.fr](mailto:hzanotti@choletagglomeration.fr).

Salle Rachmaninov pour tout renseignement et rendez-vous.