
COLLOQUE SUR LA SANTE DU MUSICIEN | SAMEDI 9 OCTOBRE 2021 FICHE D'INSCRIPTION

- Nom | Prénom
 - Ville
 - Mail
 - Né(e) le
 - Emploi
 - Instrument pratiqué
-

Déroulé de la journée

- 9h45 à 10h00 Accueil - thé, café
 - 10h00 à 12h30 Présentation et introduction sur la notion de santé dans les pratiques artistiques
 - 12h30 à 14h00 Repas sur place
 - 14h00 à 15h30 Atelier - 1^{ère} session
 - 15h45 à 17h15 Atelier - 2^{ème} session
 - 17h30 à 18h30 Synthèse générale et temps d'échange conclusif
-

Ateliers

Il est primordial d'avoir assisté à la présentation le matin pour pouvoir participer aux ateliers l'après-midi.

Cycle artiste

Equilibre et intégration du rythme : condition physique, entraînement, échauffement et récupération + gérer ses émotions, développer sa performance et sa créativité en pleine conscience.

Cycle organisateur.trice / développeur.euse d'artiste

Alimentation et diététique adapté à une pratique scénique, altération des rythmes du sommeil en cours de tournées, consommation de l'alcool : des habitudes aux addictions, les troubles propre au nomadisme.

Repas du midi

Il est demandé aux participants.es d'amener leur repas du midi ; un espace sera mis à votre disposition pour ranger votre repas (frigos, ...) et manger sur place (assiettes, couverts, verres, ...).

Modalités d'inscription

- Les effectifs étant limités, toutes les inscriptions seront prises en compte par ordre de réception.
- Le nombre de participants pour les ateliers étant réduit, merci de nous prévenir au plus vite en cas de désistement.
- Toutes les données sont collectées uniquement pour l'organisation et la communication de cet évènement.

Bulletin à renvoyer rempli et signé à : L'Echonova, 1 rue Léon Griffon 56890 St Avé ou par mail à aurelien.moulle@lechonova.com

A, le .../.../2021
Signature