

Monica Taragano

Formatrice

Musicienne professionnelle, praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais et Gestaltiste, Monica Taragano propose des formations originales, nourries de ses compétences et adaptées à des publics spécifiques : entreprises, collectivités, groupes.

Professeure au Conservatoire de Villeneuve Saint-Georges, formatrice à la HEAR (Haute-Ecole des Arts du Rhin) et à l'Union des Enseignants et des Pratiques Artistiques du Val-de-Marne, titulaire du Diplôme d'État de flûte traversière et d'une Maîtrise en ethno-musicologie de l'Université de Paris, concertiste, flûtiste et membre fondateur de l'Ensemble AlmaViva.



*Mon chemin se tisse entre l'Argentine et la France. Aujourd'hui, après 30 ans d'intense activité de musicienne professionnelle incluant concerts, créations scéniques et enseignement, je partage ce qui est essentiel pour moi : la **créativité** comme force vitale, l'**écoute de soi** comme préalable indispensable à la rencontre avec l'autre, l'unité **corps-esprit** comme fondement de l'expérience.*

J'accompagne des personnes et des groupes par le biais de séminaires nourris par l'Art, la Gestalt et la Méthode Feldenkrais, les trois domaines d'activité qui m'ont le plus apporté dans ma vie et qui m'ont aidé, et m'aident encore, à être pleinement qui je suis.

Formations

- Adaptées à vos besoins
- Modulables en durée et en nombre de participants
- Nourries par la pratique artistique, la Méthode Feldenkrais et la Gestalt

Thématiques abordées

- La créativité au sein de l'entreprise
- La cohésion des équipes
- L'écoute de soi et de l'autre
- La confiance en soi
- L'individualité au service du collectif
- La gestion du stress
- La capacité à s'adapter
- L'aptitude à la négociation

Exemples d'ateliers proposés

Confiance en soi

Atelier « Oser apparaître »

Les instruments de musique présentés et les explorations de jeu « non-traditionnels » apportent une médiation ludique et légère pour aborder des sujets fondamentaux : comment oser être et apparaître, prendre sa place et développer sa confiance en soi. Aucune connaissance préalable de la musique n'est nécessaire.

- **Durée : 2h**
- **Nombre de participants : de 10 à 25 personnes**
- **Outils et ressources : instruments de musique fournis, notions de Gestalt**

Description

Guidés par la formatrice, les participants explorent des modes de jeu conventionnels et non-conventionnels des instruments et osent progressivement prendre contact avec leurs élans créatifs, expérimenter de nouvelles voies pour s'exprimer, apparaître dans un groupe et y prendre sa place.

Compétences développées

- Développer la confiance en soi
- Oser s'exprimer dans un groupe
- Développer la créativité
- Trouver et prendre sa place dans un groupe

Intégrer une équipe

Atelier « Résonances, consonances, dissonances »

Le son, la résonance et la musique comme éléments pour développer la cohésion du groupe, tout en gardant sa propre personnalité et sa capacité à être force de proposition. Aucune connaissance préalable de la musique n'est nécessaire.

- **Durée : 2 journées complètes (possibilité d'une version plus courte sur 1 seule journée)**
- **Nombre de participants : de 10 à 25 personnes**
- **Outils et ressources : pratique musicale, improvisation vocale, Gestalt**

Description

Expériences sonores, jeux et improvisations en lien avec la musique et la Gestalt. Exploration, par la pratique musicale, des mécanismes de régulation selon l'approche gestaltiste : confluence, rétroflexion, projection, égotisme, déflexion.

Compétences développées

- Améliorer la cohésion d'un groupe
- Développer la créativité
- Trouver et prendre sa place dans un groupe
- S'écouter et mieux se connaître
- Développer son propre style
- Explorer différentes manières de se réguler et de s'exprimer dans un groupe

Aptitude à la négociation

Atelier « Affiner ses ressentis pour agir avec justesse »

Par le biais de la Méthode Feldenkrais, pratique somatique qui permet d'affiner ses perceptions, d'améliorer son organisation et d'être plus efficace avec moins d'effort, nous explorons deux fonctions primordiales : l'ouverture et la fermeture. Cet atelier permet de développer des capacités nécessaires dans une négociation : reconnaître le bon moment pour l'action juste, savoir attendre, agir quand il le faut, gérer son stress, suivre son intuition.

- **Durée : 3 à 6 heures (modulables)**
- **Nombre de participants : de 10 à 25 personnes**
- **Outils et ressources : travail corporel, explorations de « Prise de Conscience par le Mouvement »**

Description

L'ouverture et la fermeture sont deux fonctions essentielles des organismes vivants dans leur processus de contact avec l'environnement. Elles seront ici explorées à la lumière de la Méthode Feldenkrais, dont l'approche invite à la prise de conscience par le mouvement.

Cet atelier nécessite un espace adapté permettant aux participants de s'allonger au sol sur des tapis de gym.

Compétences développées

- Développer la capacité à s'adapter
- Développer la conscience de soi en lien avec l'environnement
- Faire confiance à son intuition dans une négociation ou dans la prise de décision
- Approfondir l'écoute de soi

Créativité / Adapté aux grands groupes

Atelier « Chant Spontané Collectif et Gestalt »

Co-animé avec Guillermo Rozenhuler

Une expérience immersive de créativité collective à travers le chant et l'écoute.

Cet atelier propose un espace d'exploration où chacun est invité à entrer en relation avec soi-même et avec le groupe afin de co-créer des moments musicaux spontanés, éphémères et uniques.

Aucune expérience musicale préalable n'est nécessaire. Grâce à une approche accessible, ludique et profondément humaine, les participants développent leur présence, leur confiance et leur capacité à collaborer autrement.

Particulièrement adapté aux grands groupes, cet atelier favorise la cohésion, l'expression créative et l'intelligence collective dans une dynamique vivante et engageante.

- **Durée : de 2h à 6h (modulable)**
- **Participants : de 8 à 80 personnes**
- **Approches et outils : travail corporel, chants circulaires, exploration vocale, Gestalt**

Compétences développées

- Stimuler la créativité individuelle et collective
- Renforcer la connexion à soi et au groupe
- Développer la confiance et l'aisance relationnelle
- Encourager l'expression spontanée et l'écoute
- Apporter notre voix et nos idées à une collaboration musicale, tout en cultivant une écoute profonde et un profond respect pour toutes les voix
- Oser aller vers l'autre
- Cultiver la capacité à surprendre et à se laisser surprendre

Guillermo Rozenhuler

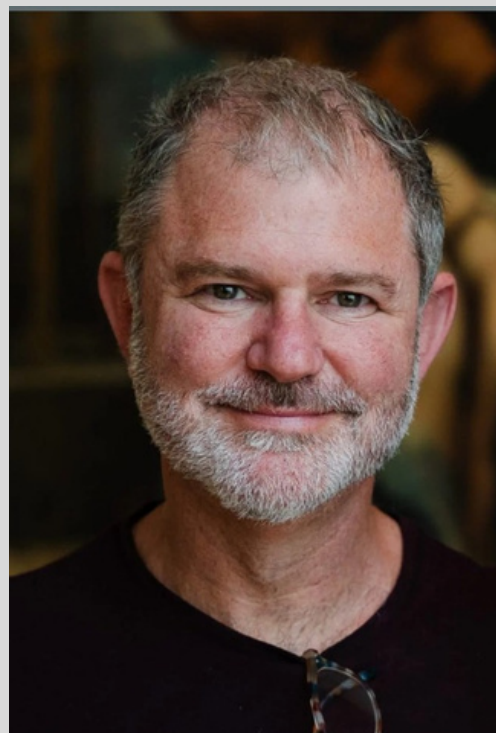
Coformateur

Né en Argentine Guillermo Rozenhuler est artiste vocal, pédagogue et facilitateur de groupes. Il est le créateur de The Singing Village, une approche vivante qui cultive l'art du chant spontané.

Né a Buenos Aires et installé au Royaume-Uni depuis 2000, il partage depuis plus de quinze ans sa passion pour l'improvisation vocale collaborative et les Circlesongs à travers le monde.

Guillermo croit profondément en la musicalité innée de chaque être humain et en sa capacité à participer à des expériences musicales porteuses de sens. Son travail explore les liens entre le chant spontané, le bien-être individuel et collectif, l'écoute profonde et la qualité de la connexion humaine.

www.guillermorozenthuler.com



Contact

artsmouvement@gmail.com

