Fablab

Du 11 au 14 juillet 2027 · Bourgogne, près de Vézelay

Par **Alexa Montani** avec **Marie Milis**

Idéokinésie et autolouange

L'usage du corps et de la voix dans la proclamation de l'autolouange

PHOTO : BÉNÉDICTE DELEPLANQUE

Un « Fablab », c'est quoi ?

Les Fabuleux Laboratoire d'autolouange

Les Fablabs sont des rencontres réservées aux personnes ayant suivi la formation de sept jours, désireuses de prolonger, d'enrichir et de renouveler leur pratique de l'autolouange en la faisant résonner avec d'autres approches.

Chaque été, à Saint-Didier en Bourgogne, une nouvelle thématique est proposée. Au fil des éditions, nous avons exploré des univers aussi variés que l'art du clown, le tunnel de la naissance ou encore la sophrolouange.

À chaque rencontre, un·e praticien·ne en autolouange nous invite à découvrir une approche originale et anime le laboratoire en tandem avec Marie Milis. L'occasion de croiser les disciplines, de favoriser leur pollinisation mutuelle et de faire émerger joyeusement de nouveaux possibles.

L'ESPRIT DES FABLABS

Se ressourcer dans la pratique de l'autolouange
Retrouver le plaisir de l'écriture et de la proclamation, renouveler nos expériences, approfondir et laisser mûrir notre pratique.

Explorer et co-créer
S'enrichir de la diversité des expériences et des apports de chacun·e, partager nos pratiques, oser expérimenter et ouvrir ensemble de nouvelles voies à l'autolouange.

Cultiver la joie des retrouvailles et des rencontres
Se retrouver soi-même, renouer avec les personnes rencontrées lors de la formation et tisser de nouveaux liens avec d'autres praticien·nes, dans une atmosphère conviviale et chaleureuse.

S'offrir une parenthèse ressourçante
Prendre le temps de séjourner dans un cadre propice à la créativité, aux échanges et à la rencontre, à Saint-Didier ou sous d'autres horizons.

L'déokinésie

Idéokinésie signifie pensée (idéo) et mouvement (kinésie) ou, l'image comme facilitatrice du mouvement. Dans cette approche créative du mouvement et alignement corporels, les images permettent de re programmer les schémas neuromusculaires qui définissent nos mouvements et notre équilibre corporels en agissant au-delà du niveau conscient. Gravement accidentée, alitée et condamnée par le corps médical à ne plus jamais pouvoir marcher, Mabel Todd a expérimenté cette approche et retrouvé l'usage de ses jambes. Il est dit qu'elle se déplaçait avec grâce.

Elle nous invite à :

- Ecouter notre corps, ce qu'il nous dit le visiter,
- le (re)découvrir avec notre regard intérieur,
- S'y déposer pour retrouver le mouvement de vie en soi,
- Laisser résonner notre voix depuis notre centre.

Concrètement, le travail corporel se fait en position couchée, assise , debout, en mouvement, en proclamation

- Rééquilibrage corporel global, dans une position couchée de repos constructif dynamique
- Ecouter ce qui est là
- Devenir l'image que je propose et laisser le corps réagir
- Ecouter ce qui est là après cette expérience corporelle
- Rencontre avec nos structures, comprendre comment elles fonctionnent ensemble et leur lien avec la respiration, en position couchée ou assise
- Vivre corporellement nos structures avec des images que je propose ou des images personnelles
- Devenir ces structures, les mettre en mouvement
- Verbaliser le vécu corporel, faire les liens
- Se vivre debout, se mettre en mouvement, se mettre en voix

Cette approche se définit comme une philosophie du corps et de la relation qu'on entretient avec lui.
En libérant le corps, elle permet de libérer la respiration et la résonance de la voix, la résonance de notre Je.

PRÉSENTATION

MARIE MILIS

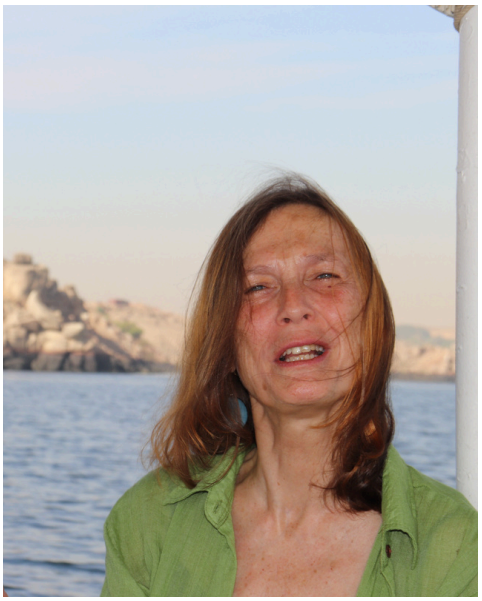
Mathématicienne, anthropologue et pédagogue —
initiatrice de l'autolouange à laquelle elle a donné forme.



MARIE MILIS

Mathématicienne, Marie Milis a eu la grande chance d'enseigner aux élèves les plus réfractaires.
Avec eux, pour eux, elle a inventé ce qu'elle découvrira plus tard être la pratique millénaire et universelle, oubliée en Occident, de l'autolouange — qu'elle enseigne aujourd'hui dans de nombreux pays, notamment en Belgique, en France, en Suisse, au Québec et en Inde.

Anthropologue des mathématiques et pédagogue, elle observe l'impact de l'estime de soi et de ses fluctuations sur les apprentissages et leurs résultats.
D'où son élaboration, en classe d'abord, puis dans des groupes de plus en plus diversifiés, de la pratique de l'autolouange.
Elle préside aujourd'hui l'Institut qu'elle a fondé.



ALEXA MONTANI

Mon parcours de vie m'a amenée tôt à être en lien avec mon corps, à me questionner sur comment je l'habite, je l'écoute et dialogue avec et comment j'y suis en sécurité.

J'ai trouvé des éléments de réponses au travers de mes plus de 40 ans de pratique pianistique et de pédagogie. En 2014, la coordination respiratoire et l'Idéokinésie m'ont ouvert un espace de connaissances et vécu corporels précieux, libérant mon souffle en libérant mon corps. Praticienne et formatrice, j'accompagne depuis toute personne dans ce chemin de reliance à son corps et sa voix.

VENIR À LA FORMATION

INFORMATIONS PRATIQUES

DATE

Du 11 au 14 juillet 2027.

HORAIRE D'ARRIVÉE

Arrivé le dimanche 11 en fin d'après-midi vers 18h.

LIEU

Bourgogne, près de Vézelay.

LES REPAS

Nous vous proposons une cuisine végétarienne, variée en fonction des arrivages et des produits de saison.

TARIF

200 € par personne.

+35 € *par jour pour les repas.*
(Le logement est offert).

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

info@mariemilis.net