

# TRANSMETTRE

UN ART DU CORPS ET DE LA VOIX



## Cycle de formation

2025/2026

Bénédicte PAVELAK  
12 bis Avenue de la Dhuis - 93170 BAGNOLET  
06 83 49 99 50  
[benedicte.pavelak@orange.fr](mailto:benedicte.pavelak@orange.fr)

# L'INTENTION

## *Fonder un art de transmettre*

### DE L'EXPÉRIENCE A L'INTUITION

Au fil des ateliers et stages CHANT DU CORPS / DANSE DE LA VOIX, vous en avez peut-être fait l'expérience: le cheminement dans cette voie est avant tout un processus de réveil de la présence attentive et d'accompagnement de l'énergie créatrice. Vous l'avez sans doute ressenti, c'est dans ce sens que souffle l'intention animant toutes les propositions qui vous sont faites — qu'elles sollicitent l'exigence ou encouragent l'audace.

### DE L'INTUITION AU DÉSIR

Par ailleurs, vous avez peut-être eu l'intuition que cette démarche suppose une posture intérieure propre à soutenir d'autres expressions artistiques que le chant et la danse. Peut-être aussi y avez-vous entr'aperçu le signe d'un état d'esprit appartenant à un courant qui résonne avec votre sensibilité profonde et déclenche à présent un désir de vous aventurer plus loin.

### DU DÉSIR A L'INTENTION FONDAMENTALE

Peut-être enfin, et quel que soit votre art de prédilection, l'envie de découvrir, d'apprendre, de créer s'est-elle transformée progressivement en nécessité de témoigner, en intention de transmettre à votre tour. Mais sur quoi se fonde cette intention ? Modulée sur les tonalités de cet appel intérieur et en lien avec l'héritage des traditions du monde, cette question fondamentale de l'intention sera au cœur du parcours proposé.

### DE L'INTENTION A LA TRANSMISSION

Le parcours de la formation TRANSMETTRE s'adresse à toute personne intéressée par "ce qui se trame" derrière un atelier, dans l'intention — soit diffuse soit déjà affirmée — de transmettre sa matière, à sa manière. Au fil de l'interaction créatrice des participants, cette "manière" va se forger peu à peu à partir d'un appui, celui d'une écoute fervente qui prend en considération ce qui s'invite, de l'autre et de la situation, que cela se manifeste par une difficulté ou un élan.

Au-delà de toute considération professionnelle, cette traversée peut intéresser tout un chacun(e), car elle est tout simplement l'occasion de renouer avec une vitalité créatrice au service du vivant.

*Tant de chants neufs sont venus,  
mais tous ont conservé  
quelques inflexions ancestrales,  
des échos clandestins  
des récits primordiaux.<sup>1</sup>*

## LA DÉMARCHE

### *Vivifier les traces ancestrales*

Un parcours dans ce qui a été, et se déploie toujours

Dans ce cycle, tous les stages, sauf le dernier, sont construits sur la base d'une tradition spécifique. Grâce à une écoute active de musiques du monde et une expérience sensible de grands textes en lien avec le dynamisme originel de la vibration sonore, chacun va renouer peu à peu avec les sources universelles du chant, éveiller l'espace d'une mémoire archaïque et vivifier son imaginaire. Ainsi placé, à chaque session, dans un climat ancestral particulier, le groupe parcourt le chemin de la formation en acteur, emporté dans une dramaturgie qui éveille, soutient et nourrit sa vitalité créatrice.

Quant au dixième séminaire, il est une transition, un passage... Mais chut ! Ni je sais ni je sais pas !

---

<sup>1</sup> Sylvie Germain

# LE CHEMIN

## *Consentir à ce qui est, une pratique*

### LA PRATIQUE DE L'ATTENTION

Dans la posture comme dans le mouvement, s'entraîner à une écoute patiente et prolongée : acte fondateur qui rend disponible à l'autre et à la situation, ouvre à l'inconnu, permet d'apprivoiser la page blanche et le chaos initial inhérent à toute impulsion créatrice. Afin de réaliser leur présence et aussi de les "muscler", les trois constituants du corps d'attention seront *ardemment* entraînés.

### LA PRATIQUE CORPORELLE

Percevoir et laisser s'aligner les grandes lignes de l'architecture corporelle en lien avec le ciel et la terre, le sens de la verticalité et de l'horizontalité. S'exercer, en simultanéité avec l'écoute de l'autre, à observer et goûter ses propres perceptions. Apprendre à voir et entendre d'où émane le son, d'où naît le geste. Accéder à une connaissance de quelques lieux essentiels du corps par une exploration méditative et poétique de l'anatomie. Chevaucher ses émotions tout en restant en présence.

### L'ESPRIT D'IMPROVISATION ET D'ÉLABORATION

S'accoutumer à tenter l'expérience, à jouer le jeu de ce qui donne à éprouver, à plonger dans l'épreuve, qui est un chaudron formateur. S'appuyer sur le souffle de la sensation, qui devient peu à peu l'axe organisateur de la création, "la clé de sol" à partir de laquelle s'écrit la forme.

Apprendre à commencer puis à continuer... Premier *son* meilleur *son*, premier *geste* meilleur *geste*.

### LE VERBE ET LA CRÉATION

Dans les échanges, s'entraîner à une parole qui vient de la chair du vécu.

Au cours des différentes pratiques, se rendre sensible à la puissance évocatrice d'un verbe qui appelle, réveille et soutient l'attention, la sienne propre et aussi celle de l'autre.

Par l'écriture, s'exercer à capter l'écho intime des sensations, des impressions, des images qui se sont invitées au cours d'une expérience, lieu d'une transmission vibrante qui permet le partage.

### LE CHANT DE L'INSTANT

À chaque séminaire, inspiré par la rencontre avec la tonalité caractéristique d'une tradition musicale, être à l'épreuve d'un chant seul ou en groupe. Ce trait particulier est coloré de la façon dont chaque peuple s'est mis en lien avec ce qui dépasse les humains. Cette position face au grand mystère de la création a généré une manière de créer, de donner de la voix, de chanter. Entendre cet essentiel d'une tradition, c'est aussi libérer l'une des couleurs inhérentes à la palette musicale naturelle de l'être. Chacun en fera l'expérience.

### L'ESPRIT D'ACCOMPAGNEMENT

Forger l'accompagnement de l'autre en rencontrant et apprivoisant les dynamismes et les frottements de la relation. Cultiver le respect. Créer avec l'autre les conditions du possible. S'exercer à susciter et soutenir l'acte créateur de chacun. Apprendre à inventer des exercices, des champs d'expérience, et à en formuler les consignes. Réfléchir sur le travail avec l'autre, le cadre, la transmission.

### LA LÉGITIMITÉ ET L'INTENTION FONDAMENTALE

Élaborer le socle d'une légitimité, une intention fondamentale fondée, non sur la recherche d'une valeur personnelle mais sur des valeurs assumées, une éthique reconnue...

*« Ce fond des fonds qui sécrète la pierre d'angle. »<sup>2</sup>*

*« Prendre soin de sa ligne directrice, fondée et argumentée. »<sup>3</sup>*

*« Prendre soin de son éthique, de son orientation intérieure, de son orient pour ne pas perdre le nord. »<sup>4</sup>*

*« Une fois que l'on a découvert la mélodie de l'arrière-plan on n'est plus indécis dans ses mots ni obscur dans ses décisions. »<sup>5</sup>*

---

<sup>2</sup> Andrée Chedid

<sup>3</sup> Danielle Mitterand

<sup>4</sup> Jean-Yves Leloup

<sup>5</sup> Rainer Maria Rilke

# L'ORGANISATION PRATIQUE

## *S'engager dans une aventure*

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Un an de pratique des ateliers CHANT DU CORPS/DANSE DE LA VOIX et au moins un stage de 6 jours

Ou une autre pratique artistique et un stage de 6 jours CHANT DU CORPS / DANSE DE LA VOIX

L'écriture d'un texte d'intention

L'engagement pour les 10 séminaires

Au moins un entretien durant la formation

### DURÉE

Neuf sessions de 3 jours et une session de 5 jours sur environ 12 mois

### DATES

24/25/26 janvier

28 février/1/2 mars

28/29/30 mars

02/03/04 mai

13/14/15 juin

12/13/14 septembre

10/11/12 octobre

21/22/23 novembre

19/20/21 décembre

La dernière date, qui est un séminaire de 5 jours, sera à définir pour janvier ou février 2026.

### HORAIRES

9h30 à 19h30 (parfois plus tôt, parfois plus tard ; il est important de ne rien prévoir après les journées de séminaire)

### PRIX

360 € x 10 + 110 € (un entretien de 1h30)

### LIEU

12 bis Avenue de la Dhuys

93170 BAGNOLET

06 83 49 99 50

La fin du parcours se fera très certainement à Cernoy en Berry.

Le groupe de travail est limité à 10 participants.

Concernant l'engagement, le montant des séminaires est dû, et cela quelle que soit la cause d'une absence éventuelle. De plus, dans ce cas, le séminaire ne peut être remplacé. Le groupe est comme un voyage où un certain nombre de participants s'élançe pour l'aventure et personne d'autre n'y prend part en cours de route.