

# SEMAINE SANTÉ DES ARTISTES

# #8

Organisée par



INFOS :

f*o* associationapsarts  
06.63.60.70.97

[stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)  
[www.apsarts.fr](http://www.apsarts.fr)

DU 7 AU 13 OCTOBRE 24

LILLE / AMIENS / LA MADELEINE /  
DUNKERQUE / TOURCOING / SAINT-  
ETIENNE-EN-QUINT / EN VISIO / ...

*EN PRESENTIEL OU EN VISIO*

## THÉMATIQUES

Posturologie / Shiatsu / Feldenkrais /  
Ergothérapie / Do In / Kinesithérapie / Santé  
des musicien.ne.s / Émotions / Protection  
sociale / Parentalité / Préparation mentale /  
Alimentation / Violences sexistes et  
sexuelles / Risques auditifs / Sortie de livre /  
Jamsession postures instrumentales / Effets  
du chant / Pleine conscience / Chant et  
souffle / ...

POUR TOU.T.E.S  
AMATEUR.TRICES ET  
PROFESSIONNELLES

GRATUIT  
*(Sauf indiqué)*

PENSEZ À RÉSERVER

## PARTENAIRES

Postures-artistes / TOTEM /  
Claireshiatsudoin / SACEM /  
Musician Care / AFDAS /  
Audiens / A gauche de la lune /  
La Malterie / CRD de Tourcoing /  
Le 188 / Les Maternittentes /  
CRR de Lille / La grainterie /  
La bergerie / Les 4Écluses / ...

# PROGRAMME

Ça démarre avant...

## Du 4 Octobre 17h au 6 Octobre 17h

La bergerie, 26150 Saint-Etienne-en-quint

Stage de contact improvisation et Feldenkrais

Intervenante : Lucie Mejia et Sabrina Mirallès, praticiennes Feldenkrais et enseignante contact improvisation

Inscriptions : [lucie.mejia@gmail.com](mailto:lucie.mejia@gmail.com)

## Lundi 7 Octobre

10h / 11h15 • En visio

L'effet positif du chant sur le souffle, spécifiquement sur les pathologies respiratoires chroniques (asthme, BPCO, apnée du sommeil)

Intervenante : Brigitte Schweizer, cantatrice, actrice, professeure de chant

Lien de la visio : <https://us04web.zoom.us/j/76694120777?pwd=Aqbu5H-qwa8IiP8sC9QZW4aygUq8tt.1>

10h / 12h • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La Madeleine

Atelier Do In : Je renforce mon ancrage pour gagner en présence !

Intervenante : Claire Crevel Heele, spécialiste Shiatsu

Inscriptions : [stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)

Places limitées / Prévoir tapis et tenue confortable

14h30 / 16h • En visio

Être présent.e sur scène : Qu'est-ce que cela veut dire et comment utiliser les outils de la pleine conscience pour se dépasser

Intervenante : Ruth Philips, violoncelliste, coach, auteure et professeure de méditation

Lien de la visio : <https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZAkfuuiuj4v-GdDMO7yKl2k3tQXfErRk2Uw>

## Mardi 8 Octobre

10h / 12h30 • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La Madeleine

Découverte shiatsu sur chaise (stress, douleurs du dos, épaules/nuque, bras/mais...). Séances individuelles de 20 minutes par personne

Intervenante : Claire Crevel Heele, spécialiste Shiatsu

Places limitées / Prévoir tenue confortable

Inscriptions : <https://calendly.com/claire-crevel-heele-shiatsu/semaine-apsarts-shiatsu-sur-chaise?month=2024-10>

## Mercredi 9 Octobre

10h / 17h • La Graitierie, 16 rue de Noyon 80000 Amiens

Repérer et gérer les situations de mal-être des artistes musicien.nes

Intervenant : Stéphane Quoniam, coach certifié RNCP - Optimisation de la préparation mentale

13h30 / 16h30 • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La Madeleine

Intermittent.e du spectacle et parentalité

Intervenantes : Delphine Brochart de TOTEM, Marion André et Camille Gallard des Maternités, Alexandra Baude de Audiens

Places limitées ; inscriptions : <https://forms.office.com/e/MWJ8jKUAWP>

18h / 19h • En visio

Gestuelle physiologique du musicien

Intervenant : Xavier Mallamaci, kinésithérapeute

Lien de la visio : <https://www.facebook.com/share/KVHdMChvNhNUA5FA/>

[KVHdMChvNhNUA5FA/](https://www.facebook.com/share/KVHdMChvNhNUA5FA/)

## Jeudi 10 Octobre

Journée Violences Sexistes et Sexuelles dans le secteur culturel • La Malterie Arts Visuels, 42 rue Kuhlmann 59000 Lille

9h / 9h30 : Accueil café - Présentation de la Malterie et d'APSarts

9h30 / 10h30 : Présentation et définition des VHSS ainsi que des modalités de prises en charge avec la cellule d'écoute d'Audiens

10h45 / 12h30 : Atelier autour des modalités de prises en charge et de ripostes collectives des VHSS

14h / 15h : Présentation de l'offre de formation accessible aux artistes auteurs.trices sur le thème de la prévention et de la lutte des VHSS par l'AFDAS

15h15 / 16h15 : Témoignages, actions de prévention et de lutte contre les VHSS par A gauche de la lune

16h15 / 17h : Présentation de APSArts et des différentes actions mises en place en faveur des artistes

Intervenant.e.s : Alexandra Baude de Audiens, Elisabeth Bérard de la Malterie Arts Visuels, Emmanuelle Lamandé de l'Afdas, Morgane Clerc du duo Oran, Perrine Chevallon de A gauche de la lune, Marine Thibaut artiste-sous réserve de sa disponibilité, Stéphane Quoniam de APSArts

Inscriptions : [stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)

Intervenant.e.s : Alexandra Baude de Audiens, Elisabeth Bérard de la Malterie Arts Visuels, Emmanuelle Lamandé de l'Afdas, Morgane Clerc du duo Oran, Perrine Chevallon de A gauche de la lune, Marine Thibaut artiste-sous réserve de sa disponibilité, Stéphane Quoniam de APSArts

Inscriptions : [stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)

Ça continue après...

## Jeudi 24 Octobre

18h / 22h • Les 4Écluses, rue de la Cunette 59377 Dunkerque

Jamsession postures instrumentales

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue