

Compagnie Histoires de sons

bain sonore

Une invitation à la relaxation grâce au pouvoir du son

de et par Stéphane Scott



LE BAIN SONORE

Une expérience immersive d'écoute par l'ensemble du corps

Notre corps est un résonateur : il est traversé par l'énergie vibratoire du son.

Le Bain Sonore peut agir comme un **massage**,
détendant les muscles, soulageant le stress et stimulant l'énergie.



Pendant le Bain Sonore, notre corps vibre,
s'offrant un **moment de bien-être** au pouvoir **régénérant et apaisant**,
pour les petits et les grands.



LES INSTRUMENTS

Le dispositif comprend plusieurs dizaines de **bols chantants dits “tibétains”** et un **“gong à bord plié”**, venu également du Népal.



- Les bols, tous d'époques, de tailles / d'épaisseurs différentes, offrent une palette de timbres, d'harmoniques et de sons très variée.

On passe ainsi des basses profondes d'un grand bol dans lequel on met ses pieds, aux fréquences cristallines des tout petits bols.



Frappé avec un maillet recouvert de feutre, le son émis s'arrondit et s'approche de celui d'une cloche.

Frotté sur son bord avec un bâton, on obtient cette fois un son continu, enveloppant.

On dit alors que le bol chante...

- Le gong, d'un mètre de diamètre, est également d'une richesse harmonique exceptionnelle, avec son timbre à la fois puissant et apaisant. Il nous recentre et nous donne de l'énergie.

En laissant y glisser une baguette à tête de silicone, on déclenche une vibration intense allant du murmure grave à la résonance "scintillante" prolongée.

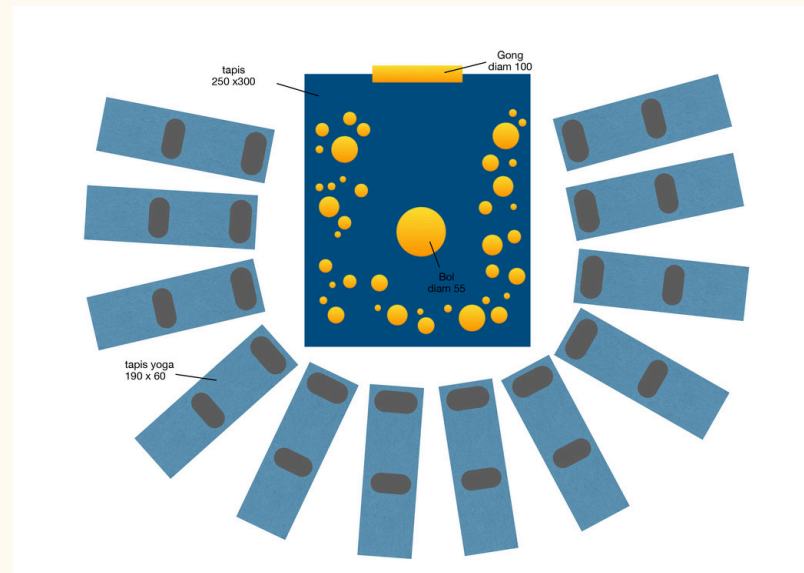


En complément, d'autres instruments s'ajoutent à l'envie au dispositif : cloches, chimes, carillons éoliens...

L'INSTALLATION

Une invitation à la détente

L'installation idéale pour un Bain Sonore collectif est une pièce d'environ 50 m², calme et peu éclairée.



Une douzaine de personnes sont allongées en arc de cercle autour des instruments sur des tapis de yoga, coussins sous la tête et les genoux à l'envie.

Une couverture est souvent également préconisée, la température corporelle ayant tendance à baisser lorsque les tensions se relâchent...

Est également proposé un petit coussin rempli de lentilles, à poser sur les yeux.

En appuyant légèrement sur les terminaisons nerveuses de la zone orbitaire, une profonde détente s'opère alors.

Durée de 30 à 40 min

/

Tout-public à partir de 7 ans

/

Autonomie technique



STEPHANE SCOTT
Compositeur et musicien

Stéphane Scott est compositeur et musicien.

Il crée des bande-sons ou interprète sur scène des musiques pour le théâtre, la danse et le cirque.

Il compose également pour l'image avec les réalisateurs Valérie Winckler, Georgi Lazarevski, Christian Sonderegger, Ludovic Viro...

Au gré de ses rencontres, de ses voyages (Colombie, Burkina Faso, Rwanda, Maroc, Japon...) et des différents projets auxquels il a participé, il a constitué un instrumentarium multi-ethnique qui lui permet de créer une musique métisse intégrant instruments classiques et traditionnels.

Depuis 2015, il collabore avec la Compagnie Histoires de Sons, créant des spectacles et animant des ateliers.

<http://www.stephane-scott.fr/>

La Compagnie HISTOIRES DE SONS

Raconter une histoire avec des sons...

Inventer 1000 histoires à partir d'un son...

Fondée en 1990, la compagnie Histoires de Sons propose des **spectacles, albums ou ciné-concerts** des ateliers pédagogiques et des expériences musicales à découvrir **dès le plus jeune âge**.

Des moments de partage, où **enfants et adultes** sont invités à explorer les **matières visuelles et sonores**, avant de pouvoir **se réapproprier**, à leur manière, les **émotions** vécues pendant le spectacle par la **manipulation** des objets musicaux du spectacle.

Une belle aventure née en Seine-Saint-Denis, toujours terrain de prédilection de l'activité de la compagnie, mais qui voyage également partout au gré des programmations !

Conçues pour une **adaptabilité technique tout-terrain**, les spectacles et ateliers peuvent avoir lieu tant au sein des établissements scolaires, des LCR, des PMI, des crèches ou des médiathèques, que les théâtres et salles de spectacles du réseau national ou francophone...

Les spectacles, souvent intimistes, sont proposés pour **trois tranches d'âge : 0/5 ans, 3/6 ans et 6/10 ans**.

Certaines récentes créations s'adressent également aux **publics adultes et adolescents**.

La compagnie anime également de nombreux **ateliers de pratique artistique, d'éveil musical, de construction d'objets sonores...** et intervient en PMI, en crèches, en partenariat avec l'A.R.S...



Contact Diffusion

Camille Blouet - 06 72 03 24 49
spectacleshdes@gmail.com