

L'art de respirer

Confestacle par l'asbl Inspirons



Avec Anne Van Rymenam et Denis Benoliel

Écriture collective sous la direction de :

Denis Benoliel.

Mise en scène :

Denis Benoliel

Dans le rôle de l'assistante (Mademoiselle Séraphine) :

Anne Van Rymenam

Dans le rôle du conférencier (Monsieur Bonair) :

Denis Benoliel

Responsable pour la diffusion :

Anne Van Rymenam

Résumé :

Monsieur Bonair accompagné de sa démonstratrice en actes respiratoires, Mademoiselle Séraphine, nous présente, en mode burlesque, les bienfaits et l'importance de la respiration dans la vie quotidienne.

Le public sera convié à prendre un bol d'air jubilatoire à travers diverses expériences sur le souffle.

L'historique :

Anne Van Rymenam et Denis Benoliel se sont rencontrés à l'Atelier Théâtre Jean Vilar de Louvain-la-Neuve (Belgique). Tous les deux ont eu la chance de jouer dans la cour d'honneur du Palais des Papes d'Avignon (France).

Denis a joué avec Benno Besson, Alfredo Arias, Roger Planchon...

Au cinéma, il a tourné avec Jean-Loup Hubert, Claude Chabrol...

Anne a joué avec Otomar Krejca, Armand Delcampe, Guy Robert... Elle a co-fondé la Cie Zanni.

Diplômée de la Fédération belge de Yoga, elle est devenue professeure de yoga depuis près de 20 ans.

Ils se sont retrouvés en 2021. Le projet est le fruit de ces retrouvailles avec l'envie d'explorer, en s'amusant, le souffle qui nous nourrit depuis le premier jour de notre vie jusqu'au dernier et d'en partager ses bienfaits avec le public!



Cette conférence-spectacle décalée est la bienvenue dans le cadre de festivals, d'événements en lien avec le bien-être, le développement personnel, la santé, le yoga ... Ou encore en avant-première d'une soirée culturelle, dans des lieux associatifs, résidence pour seniors, bibliothèques ou en théâtre à domicile.

Conditions d'accueil :

Durée : +/- 45 minutes

Prix : En fonction du lieu et de la distance

« L'art de respirer » peut être un tremplin pour enrichir une journée à thème.

Contacts et renseignements :

Anne Van Rymenam (Belgique)

Tél : +32 478 51 01 05

courriel : annevanrymenam@gmail.com

Denis Benoliel (Région Centre Val de Loire)

Tél : +33 680 14 74 22

Courriel : benoliel@free.fr



Une production de l'association **Inspirons a.s.b.l**
Siège : 11, rue Bourgmestre Gilisquet à 1457 Walhain - Belgique

L'ART DE RESPIRER

NOTE D'INTENTION DU METTEUR EN SCÈNE ET CO AUTEUR

« Oublier de respirer reste la seule distraction fatale »

Pierre Perret

Si nous mettons en exergue cette citation d'un célèbre auteur compositeur non dénué d'un certain sens de l'humour, c'est que nous souscrivons à l'idée que la respiration est une expérience qui fait de nous des vivants, tant il est vrai que si l'on s'arrête de respirer il ne nous reste plus longtemps à vivre. Mais nous souhaitons aborder ce sujet si sérieux de façon justement peu sérieuse, en s'amusant et en amusant pour mieux faire passer l'information envers notre public.

C'est donc à une conférence spectacle burlesque que nous convions les spectateurs-spectatrices.

Le conférencier, très débonnaire, Monsieur Bonair, garde bon air pour tenir tête à son assistante Mademoiselle Séraphine à la répartie fine, et au caractère bien trempé, organisatrice bénévole de cette conférence et par ailleurs professeure de yoga.

Durant les 45 minutes que dure ce spectacle nous assisterons à un inventaire à la Prévert des différents bienfaits et dysfonctionnements de l'appareil respiratoire que Mademoiselle Séraphine va tenter d'expérimenter tant bien que mal. La conférence devient alors interactive lorsque Monsieur Bonair demandera au public d'expérimenter à son tour, le hoquet et comment s'en débarrasser, le rire devenant fou rire, le bâillement si contagieux, l'apnée si dangereuse, la dyspnée, la bradypnée, la cohérence cardiaque...etc...

Mais cette conférence débridée n'abordera pas la respiration seulement sous l'angle physiologique mais également sous l'angle philosophique. En effet, la pensée respire. L'inspiration qui vient des profondeurs de notre esprit se métamorphose à l'expiration, en œuvres artistiques, littéraires, musicales. Monsieur Bonair soutiendra que la respiration est un Art. L'Art du rythme et de la respiration consciente.

Même si certaines affirmations du conférencier peuvent être volontairement très discutables, cette conférence s'appuie sur une étude très documentée du principe de la respiration et permettra au public de réaliser, en s'amusant, que depuis le premier cri du nouveau né jusqu'au dernier soupir, respirer nous permet de vivre.

Denis BENOLIEL

Informations pour la diffusion

Une conférence sérieuse qui suscite le rire

***Cette conférence-spectacle est la bienvenue dans les lieux culturels,
Elle peut être suivie d'un échange-débat avec le public.***

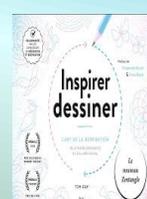
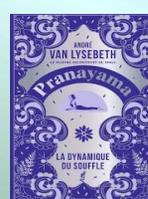
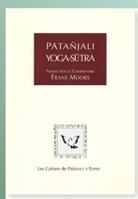
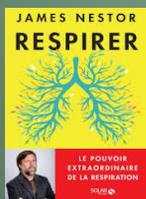
*Elle trouvera sa place lors d'événements culturels ou des séminaires
Dans des salons à thèmes en lien avec le bien être (yoga), le développement personnel et la santé
(prévention du burnout au travail...) ... ou encore au sein des entreprises.*

- Espace scénique : 3m x 3 m – fond noir souhaité
- Durée : 45 minutes
- Public : Adulte et public familial à partir de 12 ans
- Prix : à discuter selon la structure d'accueil

Quelques sources d'inspiration

Bibliographie, conférence

Et comme disait Eluard : « Le poète est celui qui inspire bien plus qu'il n'est inspiré »
(extrait du spectacle)



« Respirer » de James Nestor

« Cohérence cardiaque 3.6.5. » Dr David O'Hare

« Pranayama- La dynamique du souffle » André Van Lysebeth

« Tout savoir sur la respiration ». Daniel Kieffer - *Ses dimensions physiologique, énergétique, psychologique et transpersonnelle*

« Inspirer dessiner » L'art de la respiration- Tom Granger

« Les yoga sutras » de Patanjali » Frans Moors -Les cahiers de présence d'Esprit

"De la respiration au souffle, un chemin de transformation" -

Conférence de Isabelle-Morin-Larbey, Namur 12/2022

Remerciements :

Merci à l'association Bien-être, Nature, Culture (Nord Pas de Calais) pour sa collaboration
et à la Mairie de Port-la-Nouvelle pour la résidence au Théâtre de la Mer.