

son, voix, parole } corps, être, relation

Pratique Kototama + Travail Par la Voix + Dialogue Génératif

Séminaires de trois jours en immersion, trois pratiques, une visée :

CHEMINER VERS LA CONNAISSANCE DE SOI ET VERS L'AUTRE

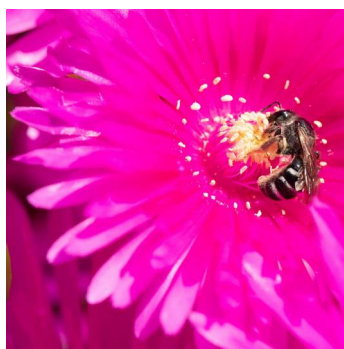
En 2023, à Saint-Jean-la-Poterie (au sud de Rennes)

MARS : du jeudi 23 (16h) au lundi 27 (09h) *Inscriptions closes.*

MAI : du jeudi 11 (16h) au lundi 15 (09h) > > > **Inscriptions jusqu'au 10 Mai**

SEPTEMBRE : du jeudi 28 (16h) au lundi 02 Octobre (09h) > > > **Inscriptions jusqu'au 18 Août**

Proposition



Je propose ces trois séminaires immersifs de trois jours avec la visée de **cheminer vers la connaissance de soi et vers l'autre**. Et ce de manière concrète à travers une découverte approfondie de trois pratiques. **Jour 1** : Pratique Kototama → recentrage et harmonisation. **Jour 2** : Travail par la Voix → plongée et ouverture à l'expression de l'être. **Jour 3** : Dialogue Génératif → à l'écoute d'un nouveau sens.

Il ne s'agit pas d'un stage de développement personnel, ni d'une démarche thérapeutique, ni d'une formation. Il s'agit d'une **démarche d'expérimentation** qui consiste, à travers trois pratiques, à se rendre disponible et perméable à l'être. De là où chacun.e est, et, comme c'est possible. Les pratiques sont là pour aider.

Venez à 1, 2 ou 3 séminaires ! En fonction de votre recherche, vous y trouverez ressourcement, stimulation, (re)découverte de faculté, élaboration, essai-erreur, entraide, apprentissage, un pas de plus vers soi, une nouvelle ouverture à l'autre, croissance, appropriation, partage, etc. Venez avec votre quête !

Ces séminaires reposent sur **certaines conditions** : la recherche personnelle de chacun.e, la dynamique du groupe, une proposition expérientielle et bienveillante, une approche par médiation corporelle, des pratiques efficaces, un lieu propice, un cadre fiable d'animation et d'accompagnement.

Plus d'infos sur **le thème, les conditions, le programme, l'accompagnant et les pratiques** dans les pages suivantes.

Organisation

1 Séminaire du jeudi (16h00) au lundi (09h00), 6 participants minimum, 12 participants maximum : **360€ / personne**

Hébergement en pension complète à l'écogîte Terranimée :

3 Lieu-dit La Minière, 56350 Saint-Jean-la-Poterie, comprenant 4 nuits, 4 dîners et 3 déjeuners (plats cuisinés végétariens / végans, sans alcool, produits locaux bio), 4 petits déjeuners, salle de travail, ménage de fin de séjour :

- chambre partagée (2 ou 3 lits d'1 place) : **270€ / personne**

- chambre double (1 lit double) : **330€ / personne**

Des questions ? ➡ 06 86 50 47 49 / franck@sinimalé.com



A lire absolument en page 7, les Informations Pratiques

Téléchargez le Bulletin d'Inscription cliquez ici

Le thème, les conditions, le programme, l'accompagnant

Le thème : son, voix, parole // corps, être, relation

A partir de notre corps, nous pouvons émettre et recevoir des sons vocalisés et aussi verbalisés. La plupart d'entre nous sait déjà que notre état émotionnel, notre représentation mentale, notre qualité d'être, influencent aussi bien notre voix et nos propos émis que ceux reçus. Grâce, ou à cause... de cela, nous teintons le sens des propos, nous en nuancions la teneur, l'interprétation, la compréhension. Et si ce phénomène opérait également dans d'autres sens ?

Par exemple, nous l'employons moins souvent dans ce sens, mais le son, la voix, la verbalisation, agissent également sur notre état émotionnel, notre représentation mentale, notre qualité d'être. Par ailleurs, nous savons aussi qu'une certaine qualité d'écoute du son, de la voix, de la verbalisation, agit comme un modulateur de l'état émotionnel, de la représentation mentale, de la qualité d'être, autant pour l'écouter que pour l'écouter.e.

Ces phénomènes sont plus ou moins connus. Voire plus ou moins négligés, laissés en sommeil ou tus. Souvent, il ne nous viendrait même pas à l'idée d'en faire quelque chose.

En tout cas, dans les pratiques proposées lors de ces séminaires, ces phénomènes 100 % naturels sont considérés comme le produit de facultés 100 % déjà intégrées en chacun.e de nous. Les éveiller, les stimuler, accompagner leur croissance, s'entraîner à jouer avec, accepter les transformations qu'elles induisent, développer l'habileté, les orienter vers la rencontre et l'installation de l'être, vers la rencontre de l'autre en soi, sont les fonctions premières auxquelles ces pratiques seront dédiées pendant ces trois jours.

Les conditions : la dynamique, la proposition, le lieu

La recherche personnelle de chacun.e est UNE condition sine qua non. C'est parce que vous êtes en recherche de quelque chose pour vous, que vous pourrez trouver. C'est à vous qu'il tient de décider de vivre l'expérience proposée dans le cadre de chaque séminaire.

La dynamique du groupe est un levier puissant. Parfois soutenant, parfois irritant, toujours apprenant. La diversité, l'énergie, le regard, et tant d'autres caractéristiques que le groupe apporte à l'expérience, l'entraide, les silences...

Une proposition **expérientielle et bienveillante**. C'est seulement en montant sur le vélo qu'il est possible de découvrir la sensation et de vivre l'équilibre et ses effets. Tel est le sens ici de expérientiel. Il s'agit cependant d'entrer dans cette expérience en respectant absolument ses propres dispositions, de bien veiller à soi, à son aise.

Un petit dessin illustrerait qu'il est plus facile et efficace d'accompagner pour monter sur le vélo que de tenter d'expliquer où est l'équilibre et comment faire pour y arriver. L'approche par **médiation corporelle** est cousine du « petit dessin qui vaut souvent mieux qu'un long discours ». Le corps à l'avantage de « contenir », de « relier », tout ce dont nous sommes fait. Le physique, l'organique, les émotions, le cognitif, la psyché, le relationnel, bref, par la médiation corporelle, toutes « les composantes » sont considérées, sollicitées et bénéficiaires.

Plus de 20 années d'accompagnement par ces pratiques m'aident à affirmer leur efficacité. C'est à dire qu'elles possèdent en elles la connaissance, l'intention, la structure et la dynamique nécessaires pour **produire un réel effet**. Le seul moyen pour en faire l'expérience c'est de pratiquer.

Un lieu propice, une grande maison confortable à Saint-Jean-la-Poterie, la nature campagnarde en accès directe, des services et produits locaux (repas, intendance, etc). Terranimée est un écogîte qui porte un projet à dimension humaine. Je laisserai le soin à Georges, notre hôte, de raconter sa vision et son accueil de toutes les démarches qui proposent de cheminer ensemble vers notre humanité.

Un cadre fiable d'animation et d'accompagnement. La dynamique de groupe ce n'est pas magique. Enfin, pas toujours dès le début. Il y a des règles et des droits à respecter pour aider au bon fonctionnement et à profiter pleinement de l'expérience. Il s'agit de les poser, de les rendre explicites, de s'y engager, et ensuite, d'être confiant dans le processus

pour laisser la magie opérer. C'est ma mission d'être garant du cadre de travail et j'y suis engagé.

Le programme

Voici quelques éléments de déroulé de chaque séminaire :

La **Pratique Kototama** sera une entrée en matière en première journée (vendredi), une phase de dégagement des affres du quotidien, de recentrage en soi, d'harmonisation du groupe, du temps pour se poser sur le rythme et la profondeur qui convient à chacun.e, ensemble.

Le **Travail Par la Voix** sera proposé en deuxième journée (samedi) pour une plongée en soi et un accueil, un laisser passer, du son, de l'écho de l'être, offrir chacun.e à la possible surprise de l'entendre, de le reconnaître.

Le **Dialogue Génératif** sera proposé en troisième journée (dimanche), pour laisser l'être devenir parole. Pour tenter aussi d'observer encore mieux les tendances internes qui détournent cette parole, afin de s'en affranchir.

Gardons à l'esprit que chacune de ces pratiques peut aussi être considérée, utilisée, comme un prisme, un levier, un véhicule, bref un moyen, pour votre recherche personnelle.

Le programme des séminaires est structuré par des horaires qui s'aménagent avec le rythme du groupe et dont voici une trame possible :

- **jeudi à 16h00** arrivée et installation des participants, **18h00 lancement du séminaire**
- une journée type pour **vendredi, samedi, dimanche** avec leurs ateliers respectifs de pratique :
 - 07h00 exercices physiques en douceur au contact de la nature, puis assise silencieuse
 - 08h00 petit déjeuner + temps libre
 - 09h30 premier atelier, puis pause
 - 11h00 second atelier
 - 12h30 déjeuner + temps libre
 - 15h00 questions-réponses ou yoga digestif, puis troisième atelier, puis pause
 - 17h00 quatrième atelier
 - 18h30 debriefing de la journée et/ou temps libre et/ou marche silencieuse et/ou...
 - 19h30 dîner
 - 21h00 éventuelles palabres et/ou temps libre
 - 22h00 fin de la journée
- **lundi à 09h00** prendre le temps de se saluer, de se dire au revoir



L'accompagnant : Franck Sinimalé / Coach Facilitateur Accompagnant

Ancien pilote de projets industriels. Informaticien dinosaure.

Cuisinier do it yourself. Éternel débutant en jardinage.

Pratique aussi : la Pratique Kototama ; l'Accompagnement Par Le Toucher ; le Travail Par la Voix ; le Dialogue Génératif ; la marche et l'assise silencieuses en pleine Nature.

Certification Coach Professionnel RNCP Niv. 6 EU

Certificat de Qualification Facilitateur de Groupe de Codéveloppement Professionnel

Certificat de Compétence Professionnelle en Facilitation des Dynamiques Collectives

Membre de l'EMCC - Accréditation Européenne de Praticien en cours.

06 86 50 47 49

franck@sinimale.fr

Web : <https://francksinimale.fr> LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/franck-sinimale/>

Pratique Kototama

art du rythme-souffle-son

C'est quoi le Kototama ?

Du japonais, traduisible par Koto *mot* et Tama *âme*. Que j'aime traduire par *les mots âmes*, ou *l'âme des mots*, **l'âme du son**. On trouve aussi des traces antérieures dans la culture indienne, Koto Dama, Koto Dharma (?), qui pourrait avoir le sens de *mot juste*, *parole juste*. Quoi qu'il en soit, dans les enseignements que j'ai reçus, le Kototama est une pratique d'origine japonaise de type « art martial pacifique » qui respecte profondément les possibilités de chacun.e. Par art martial, j'entends : pratique qui a pour but d'aider chacun.e à révéler ce qu'il y a de beau et de juste en lui.

Les origines

Au Japon, l'enseignement du Kototama, de l'art de *l'âme des mots*, était réservé aux empereurs. Sans doute certains Maîtres enseignants ont jugé un jour qu'il était temps de diffuser cet art plus largement... Toujours est-il que Morihei Ueshiba – O Sensei [1883-1969], fondateur de l'Aïkido pratiquait le Kototama, plutôt en pleine nature. On retrouve dans les katas de l'Aïkido, des sons codifiés en fonction de la portée du mouvement. Maître Mikoto M. Masahilo Nakazono [1918-1994], fondateur de The Kototama Institute, a quant à lui développé une école de pratique thérapeutique. Mais pour remonter aux empereurs et avant, il faudrait savoir lire le japonais, comprendre les principes et subtilités de la philosophie shinto et du zen, ce qui n'est pas mon cas. J'ai reçu l'enseignement de la pratique par une élève d'un élève de O Sensei.

La pratique, l'état d'esprit, le principe

Ce que je propose aujourd'hui en termes de Pratique Kototama, se traduit concrètement par une collection d'exercices où il s'agit de produire et de savourer **des sons vocalisés**, suivant différents rythmes de cadence et de souffle. La visée ultime est le développement de l'art, singulier pour chacun.e, d'entrer en harmonie avec soi, les autres, l'environnement. Ces exercices, dans un esprit ludique et détendu, dynamisent graduellement le corps, **le mouvement individuel. Pratiqués en binôme puis en groupe**, ils stimulent le physique, les émotions, le mental, les perceptions et la conscience. Le principe opérationnel de cette pratique est le suivant : le son que chacun.e produit vient de sa source intérieure, du fond de soi. La pratique rend plus « passants » les filtres habituels (inquiétude, paraître, timidité, fatigue, dispersion, etc). Les sons sortent plus spontanément, plus librement. Ces sons entrent en résonance avec les sons alentour, et la source intérieure de chaque « chose » qui les émet, personnes, nature, environnement. La Pratique Kototama accompagne la rencontre et l'harmonisation des sons et de leurs sources. Un exemple concret : dans une forêt, pratiquer le Kototama en se tournant vers les arbres, nous amène en quelques instants à nous sentir moins visiteurs et plus accueillis, voir un peu comme chez soi. Notre niveau de perception, notre sensibilité à l'environnement direct augmente, s'affine, nous sommes plus en phase avec ce qui nous entoure. **Tous les exercices sont simples et faciles à reproduire.** Petit à petit, de pratique en pratique, la qualité de perception devient persistante, au quotidien, en toutes situations. S'accorder et/ou se positionner devient chaque jour plus spontané et juste.



Travail Par la Voix

l'écho de l'être

C'est quoi le Travail Par la Voix ?

C'est un bivouac, un atelier, un jardin, une aire d'exercice, **un travail profond et sollicitant**, à l'intérieur de soi, duquel on revient à chaque fois un peu plus en accord avec soi. Avec « un soi » perçu de façon directe, sensorielle, évidente, dense. Cette substance vivante que nous sommes. Si ce n'est l'être, ne serait-ce pas au moins son écho ? En tout cas c'est l'intention de cette proposition.

Les origines

Serge Wilfart [1941-2019] est le fondateur de la méthode initialement appelée « souffle / voix ». Son livre « Le chant de l'être » en dit plus sur sa démarche qui, « *suivant une méthode très précise, tient à la fois de la thérapie et de l'accompagnement spirituel. Il analyse ici la genèse de la voix propre à chacun (qui lui est aussi particulière que ses empreintes digitales), à travers les affects et les blessures de la vie intra-utérine, de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte. S'appuyant sur de nombreux cas représentatifs des divers blocages qu'il a pu rencontrer, il explique en quoi, selon lui, la voix constitue à la fois un symptôme et un instrument d'évolution intérieure, par le rapport privilégié qu'elle entretient avec l'Être que nous sommes* ». Sa méthode porte aujourd'hui le nom de Pneumaphonie ©. Pour ma part, j'ai reçu une formation de longue haleine par un des élèves de Serge Wilfart, de ce qui pour moi est plus qu'une méthode, et constitue aujourd'hui une pratique à part entière. Mon formateur avait gardé une certaine dimension analytique et mis l'accent particulièrement sur la dimension de reconstruction de la personne et « d'accouchement de sa singularité ». D'où le terme de Travail Par la Voix. Fort de cet exemple d'appropriation et de mon expérience, fidèle à ce qui me tient à cœur, j'ai choisi de conserver le terme de TPV et de **concentrer l'orientation de la pratique vers « l'écho de l'être »**.

La pratique, l'état d'esprit, le principe

Dans ma pratique de ce travail, il ne s'agit pas de chanter au sens artistique ou amateur du terme. Il s'agit par un **exercice de postures physiques associées à des vocalises simples**, d'aider le corps, l'émotion et l'intellect à tenir le passage du son intérieur vers la voix extériorisée. Ce son au fond de soi qui se fait l'écho de l'être. Ce son-là véhicule l'information juste pour celle et celui qui le donne, en est traversé et l'affirme au monde par sa voix. Il réinforme ainsi tout ce qui a besoin de l'être sur son passage. En groupe, il ne s'agit pas non plus d'une chorale. En fait, chacun.e à son tour, entre dans l'exercice, 20 à 25 minutes, où corps émotion intellect sont sollicités, intensément, en respect avec les possibilités de chacun.e à chaque moment. Le groupe soutient de sa présence, **avec le piano qui guide l'effort et canalise le mouvement**. L'écoute, les indications, le geste de l'accompagnant, aident le cheminement, le travail de l'émergence et de l'expression de l'être à travers le corps. Cette pratique nécessite un accompagnant expérimenté. Certains mouvements sont praticables en solo, mais, mieux vaut avoir acquis des repères solides en soi pour se lancer seul.e dans le travail.



Dialogue Génératif

sens partagé

C'est quoi le Dialogue Génératif ?

La première fois que j'ai expérimenté le cercle de dialogue (Dialogue Génératif ou Dialogue Créatif ou encore Dialogue Bohmien) j'ai revécu l'expérience du cercle de parole de la hutte de sudation amérindienne. Un rituel au rythme de la lune, où les membres de la tribu se réunissent pour entre autre, laisser parler ce qu'ils ont sur le cœur en s'adressant parfois sans distinction autant au Grand Esprit qu'à l'esprit groupe de la tribu. Et là je me suis dit que c'était fantastique d'avoir réussi à transposer un rituel ancestral en une **méthode moderne d'échange où chacun.e, sans qu'il n'y ait eu ni débat ni discussion ni décision, repart en sachant exactement quoi continuer de faire.**

Les origines

David Bohm [1917-1992], physicien et philosophe, s'est intéressé pendant des années aux fondements du dialogue. Ses réflexions ont été développées dans le cadre du Dialogue Project du MIT. David Bohm définit le dialogue d'une manière différente de l'usage courant du mot : « *Il a un autre sens, plus profond. Le dialogue vient du mot grec « dialogos », logos : mot, dia : à travers. [...] un flux de sens circulant parmi et à travers nous et entre nous. Cela rendra possible une circulation de sens dans l'ensemble du groupe, d'où peut émerger une nouvelle compréhension. C'est quelque chose de nouveau, qui n'était peut-être pas du tout présent au départ. C'est quelque chose de créatif. Et ce sens commun est la « colle » ou le « ciment » qui unit les peuples et les sociétés.* »

La pratique, l'état d'esprit, le principe

L'accompagnant participe au même titre que les membres du cercle. Il a seulement en « plus », le rôle de garant du cadre et de la dynamique du groupe. Un dialogue se déroule sur environ 40 minutes. Le premier cercle est pédagogique, on s'entraîne, et en fait, bien avant sa clôture, même averti, on se fait prendre au jeu. Grâce aux indications du cadre et par la dynamique naturelle du groupe, chacun.e trouve comment **lâcher le guidon et laisser venir la profondeur de sa parole**. Le cercle de dialogue c'est aussi superbe occasion, c'est même un point essentiel de la proposition, de s'entraîner à écouter / discerner : ce qui bouillonne dans notre tête ; le sens qui émerge de la somme des paroles de chacun.e ; et peut-être la parole de « l'être du groupe ». Et pourquoi pas sentir, soyons fous, le souffle vivifiant du logos qui nous traverse en permanence ? Pour les chevronné.e.s, l'observation de leur processus interne de pensée avant l'émergence de la parole sera un enseignement précieux... Cette pratique est assez simple à intégrer et à mettre en œuvre. Il existe une littérature inspirante (par exemple « Le DIALOGUE » chez Eyrolles), des formations courtes et efficaces, des groupes de pratique et des facilitateurs prêts à transmettre et à accompagner l'autonomie de toute personne qui souhaiterait devenir facilitateur.trice du cercle de dialogue.



Informations Pratiques

Pour s'inscrire

Téléchargez le Bulletin d'Inscription  **cliquez ici** Il contient toutes les infos et options nécessaires.

Pour s'y rendre

Vous êtes attendu.e.s le **jeudi à 16h00** à l'écogîte Terranimée :

📍 3 Lieu-dit La Minière, 56350 Saint-Jean-la-Poterie



🚗 En voiture, assurez-vous que votre GPS indique bien le bon lieu, à l'ouest de Redon !

Lien Google Map : <https://www.google.fr/maps/place/La+Mini%C3%A8re,+56350+Saint-Jean-la-Poterie/@47.6579919,-2.1370368,183m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x480f9bd3cb8e499b:0x246e7384fb396194!8m2!3d47.6578!4d-2.136211>

🚆 En train, descendez à la gare de Redon. Par exemple, le trajet direct TGV Paris-Redon via Rennes prend 2h20. **On pourra venir vous chercher en voiture entre 13h et 15h à la gare de Redon.**

Pour l'hébergement

Une réduction de 5€ par nuit, soit 20€, est proposée à ceux et celles qui apportent leur linge de lit.

Il y a 5 chambres avec **2 à 3 lits d'1 place** de 90x200. Le linge nécessaire est une housse de matelas de 90x200, une housse de couette de 140x200 et une taie d'oreiller carrée.

Il y a 2 chambres avec **1 lit double** de 140x200. Le linge nécessaire est une housse de matelas de 140x200, une housse de couette de 200x200 et une taie d'oreiller carrée.

Les chambres sont attribuées par ordre d'inscription. Nous organiserons des chambrées non mixtes.





Pour la restauration

De quoi se régaler et se faire plaisir. Des petits plats végétariens/végans cuisinés par Lucie (Les Poêles Enchantées) avec soin et saveurs et avec des produits locaux bio. Les séminaires et tous les repas sont sans alcool. Les petits déjeuners sont préparés par le groupe. Thé café pain viennoiseries confitures miel et beurre sont fournis. Plus d'infos au paragraphe suivant.



L'immersion

La proposition de l'immersion c'est de partager une unité de lieu, de temps et de pratique. Et aussi certaines activités d'intendance. Mettre et débarrasser la table, faire la vaisselle (il y a un lave-vaisselle ;-), le matin aller chercher le pain et les viennoiseries, préparer le petit déj et les

boissons pour les pauses. Etc. S'auto-organiser et coopérer pour ces « petits aspects » du quotidien est proposé ici comme une pratique concrète de l'être et de la relation. Pour celles et ceux qui le souhaitent et si le temps nous le permet, nous aurons peut-être aussi quelques activités pour prendre soin du lieu, comme ramasser des feuilles.

Pensez à venir avec

Une paire de chaussures confortables et un petit sac à dos pour la marche sur sentier. Des vêtements imperméables, un pull ou un gilet chaud, des chaussettes chaudes.

De quoi prendre des notes, ou pas, c'est comme vous voulez :)

Les mordu.e.s du confort peuvent venir avec une couverture de type polaire, un coussin ou un zafu (c'est mieux pour la méditation non ?), un châte de méditation, leur oreiller fétiche, leur tisane des familles, leur biscuits de survie, etc.

Et puis surtout, venez avec votre joie de vivre et votre esprit d'aventurier sur les sentiers de la Vie !

(-: Liste non exhaustive :-)

Pour repartir

Prenons le temps ensemble, le dimanche soir et le lundi matin, pour faire nos bagages, peut-être encore une ballade, nous préparer au retour vers notre quotidien, dire au revoir au lieu, se dire au revoir les uns les autres.

Pour toute question / renseignement relatif aux séminaires

Contactez-moi au **06 86 50 47 49** ou par email à franck@sinimale.fr.

Pour la petite histoire...



« L'histoire de l'établissement primitif et de l'agglomération successive des potiers dans le pays de [Rieux](#) et spécialement dans la commune récemment formée de Saint-Jean-la-Poterie, succursale de Saint-Jean-des-Marais, nous est complètement inconnue, faute de documents » déclare Rozensweig en [1857](#), [archiviste](#) du département. Poursuivant son bref article par « Leurs usages particuliers, leurs mœurs qui diffèrent encore aujourd'hui des autres habitants, l'espèce d'isolement dans lequel ils vivent entre eux sans contracter d'alliances en dehors, la grâce et la légèreté de leurs poteries cuites en plein vent sur un feu de [bruyères](#), rendent assez précieux les titres fort rares qui les concernent. » Extrait Wikipédia ([Saint-Jean-la-Poterie](#))