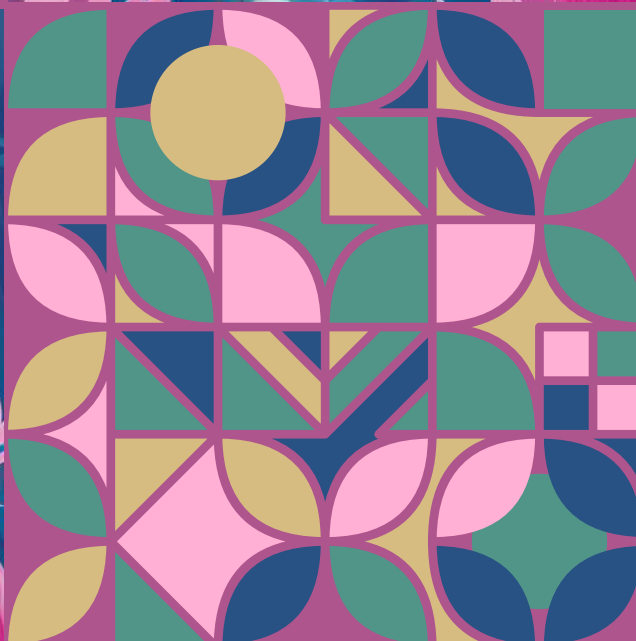
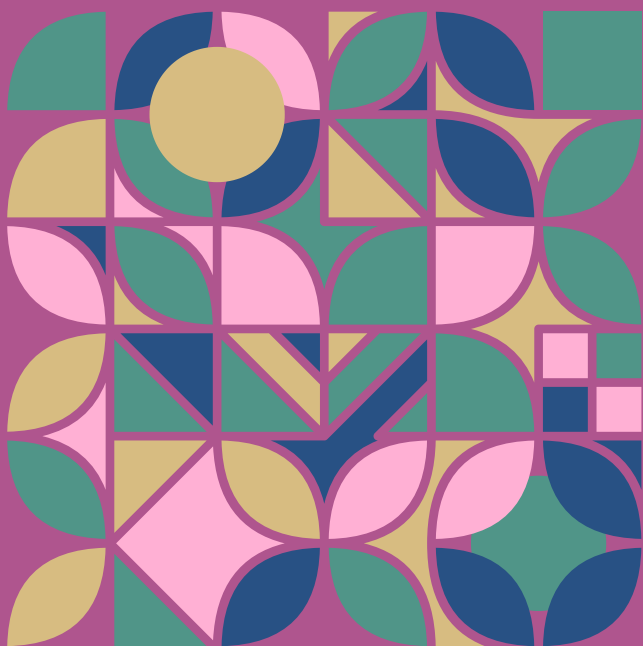


FREDDA

SADHOU ET LE LOTUS ROSE

SPECTACLE MUSIQUE & YOGA INTERACTIF
TOUT PUBLIC / À PARTIR DE 4 ANS / 35 ET 45 MIN



01 48 51 30 81

www.traffixmusic.com

INTENTIONS ARTISTIQUES



« Sadhou et le lotus rose » est une proposition de spectacle interactif original alliant à la fois une histoire musicale chantée et une initiation simple et ludique à la culture indienne du yoga, postures simples et chants traditionnels, pour les enfants (et leurs parents)

Tout commence par une histoire, celle d'un jeune hindou qu'on appellera Sadhou qui a renoncé aux tentations et plaisirs d'une vie ordinaire pour mener une existence plus solitaire, dépouillée de matériel, plus proche de la nature.

Notre petit homme découvre un jour une fleur de lotus sur la rivière.

Il l'emporte avec lui et tente d'imiter sa perfection. Installé dans une clairière avec sa fleur, Sadhou commence son voyage méditatif.

Frédérique Dastrevigne, dite Fredda, la créatrice du spectacle, a la particularité d'être à la fois auteur compositrice et professeur de yoga. Ce spectacle est l'occasion pour elle d'associer et partager avec les plus jeunes ces deux activités et passions.

Elle est la conteuse de l'histoire qui s'inspire très librement du panthéon culturel traditionnel indien et également chanteuse et musicienne. Elle est aussi la praticienne des postures simples de yoga qui seront proposées aux enfants tout au long du spectacle.

Diverses positions de yoga portent des noms d'animaux. Celles-ci sont donc un prétexte pour voyager dans cette ancienne culture indienne imagée. Elles permettent aux enfants de découvrir un petit pan de ses figures les plus populaires.

Par l'écoute, le chant et le mouvement du corps, les enfants explorent une première initiation, ce qui fait toute l'originalité de cette proposition.

Parmi les postures, les enfants découvriront la plus connue, celle du lotus bien sûr, mais aussi beaucoup d'autres selon les animaux qui interviennent dans le fil du récit : une grenouille, un chien (avec la tête en bas), un chat, une vache, un serpent, etc...

INTENTIONS ARTISTIQUES



Fredda s'accompagne à l'harmonium ou à la guitare et fait chanter son fameux bol !

L'histoire et les chansons originales qui s'inspirent parfois de la tradition indienne du chant nommé mantras sont co-écrites avec Pascal Parisot.

Chaque chanson illustre une étape du chemin de Sadhou et de la situation rencontrée.

La scénographie originale de Laurent Meunier mettra en jeu le décor de la clairière aux lotus et un dispositif sous forme de livre géant donnant à voir des illustrations d'animaux originales créées pour ce spectacle par Nathalie Dieterlé. Les animaux figurent les postures de yoga qui jalonnent le spectacle.

L'idée est donc de proposer aux enfants d'être des petits yogis et yoginis dans un contexte narratif et ludique.

Tout le monde peut participer aux postures bien sûr mais aussi au chant et aux sons proposés (cri des animaux, voyelles comme le « A » le « i » et le « O »)

L'artiste, seule en scène, est au sol avec ses instruments dans un décor rappelant une clairière (plantes, fleurs de lotus, lumières indirectes etc...)

Les enfants et leurs accompagnateurs sont disposés devant sur des tapis, le tout formant un arc de cercle. Participatif, poétique, drôle et ludique, Fredda propose un conte philosophique dont les enfants sont à la fois public et acteurs. Il est à noter qu'une forme plus traditionnelle du spectacle est également proposée dans un dispositif plateau salle classique (public assis sur dans la salle)

NOTE D'INTENTION SCÉNOGRAPHIE



Dans la première version du spectacle où les spectateurs participent aux chants et aux différentes postures de yoga, le public est positionné en arc de cercle sur des tapis posés sur le sol, à proximité de la conteuse et musicienne comme dans une séance de yoga.

Sur ces tapis vont être positionnées des fleurs de lotus lumineuses et colorées perchées sur des tiges à différentes hauteurs. Ces fleurs vont communiquer entre-elles pour vibrer de douces couleurs sur la musique via un dispositif piloté par ordinateur, au fil de l'histoire et des chansons. L'interprète et ses instruments seront au centre de l'arc de cercle avec comme support de narration un grand livre illustré de style ancien, posé sur un trépied. L'histoire de Sadhou et les différentes postures de yoga seront ainsi présentées au public au fil des pages. Un plus grand lotus, lui aussi lumineux, sera aussi présent avec les instruments et ce dernier sera capable de parler ou chanter avec la chanteuse. En arrière-plan, comme un fond de scène seront dressées quelques toiles peintes, pour identifier le contexte.

Ces toiles seront légèrement éclairées par l'arrière pour créer des ambiances au fil du spectacle. Quelques bougies artificielles pourront agrémenter l'espace de jeux, des tissus peints sur le sol et des odeurs d'encens pour ouvrir un espace olfactif et une sensation de voyage. Dans cette installation spectacle interactif, nous essaierons de créer une expérience ludique et un voyage musicale et poétique dans une petite forme immersive : nous prévoyons d'utiliser des sources de diffusion sonores autour des tapis pour créer une ambiance sonore enveloppante (diffusion de musique, vent, cascade, cloches, chants d'animaux, voix...).

Dans la deuxième version de ce spectacle, le public est assis dans la salle et l'interprète et musicienne se retrouve sur scène avec ses instruments, le livre, la grande fleur de lotus lumineuse... On utilise dans cette version le même concept d'installation, avec le même fond de scène de toiles peintes, mais tout est disposé au plateau. Le son est repris dans la façade et tout est dirigé vers le public, comme un vrai concert.

LE SPECTACLE



Quelque soit la forme proposée, ce spectacle interactif sollicite une écoute relaxante et amusante à la fois. Cette histoire est une invitation simple à la découverte de la culture indienne du yoga par l'utilisation de sa voix et de son corps.

La narration du conte amène donc les enfants et leurs parents vers un mouvement simple à partir de leur assise. Le but du spectacle est de permettre de façon ludique une première découverte de la culture populaire indienne du yoga qui accorde une place importante au corps, aux vertus relaxantes du chant et à l'esprit calme et apaisé.

Découverte simple des sons, des instruments, de la langue sanskrite et française à travers le jeu des voyelles et des consonnes, entrecoupé de chansons, jusqu'à une petite découverte de la relaxation inspirée par le "kirtan" qui est une séance méditative de chant qui accompagne généralement les séances de yoga et peut également se dérouler dans la nature.

Le public pourra ainsi accompagner le chant d'un mantra et d'une gestuelle simple le plus souvent avec les bras, une gestuelle bien spécifique et accessible à toutes et à tous.

"La macarena mantra" ! eh oui les mantras ont leurs gestuelles !

« Sadhou et le lotus rose », en synthèse, est une proposition de spectacle musical participatif agrémenté par la mise en mouvement du corps par le biais de postures de yoga simples pour les enfants et leurs parents. Ce spectacle musical sera l'opportunité de proposer un moment d'écoute relaxantes, amusantes de chansons et de sons des instruments traditionnels, le tout relié et amené à se développer dans l'histoire contée du personnage.

La forme :

Les enfants peuvent être disposés en demi-cercle au sol.

Ils vont amener leur tapis "volant", leur tapis "chantant", leur tapis "magic yoga du son" et, un coussin ou leur super coussin doudou.



LE SPECTACLE



Mais au fait, c'est quoi le Yoga ?

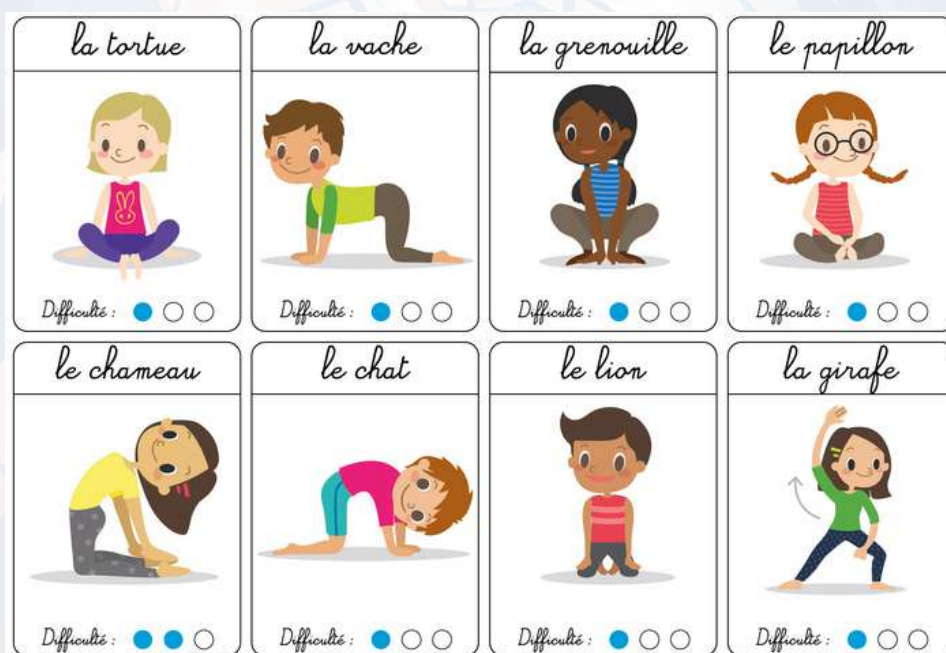
Une pratique gymnique et de sagesse ancestrale indienne, ou il est question d'exécuter des postures physiques, avec une bonne conscience de la respiration afin de maintenir son corps en bonne santé et afin d'exercer l'esprit à la connaissance de soi, la confiance en soi à travers la technique de la méditation.

Yoga signifie "union", l'union du corps et de l'esprit, une philosophie de bienveillance, d'acceptation de soi et de l'autre, de partage.

Cette histoire du yoga est non seulement sincère mais en plus, répond parfaitement aux attentes de notre monde occidental !

Un long chemin depuis l'Inde millénaire, où la discipline a pu s'épanouir jusqu'à nous, relativement tardivement, puisque le yoga s'est répandu en occident à peu près dans les années dix-neuf cent soixante.

Nous sommes aujourd'hui, petits et grands, environ 300 millions de pratiquants dans le monde ! L'approche occidentale du yoga comme celle qui est abordée dans ce spectacle est une approche laïque, poétique et culturelle qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit pour mieux vivre au quotidien délivré du stress inutile.



SYNOPSIS



Extrait du début du spectacle :

Décors de clairière, tapis, bougies, harmonium, guitare, bol, senteurs, etc...

Une bande son de forêt est diffusée pendant l'installation des enfants sur leurs tapis.

- Écoutez ... vous entendez ?

Nous sommes dans une forêt, une forêt au cœur de l'Inde.

Nous sommes dans une clairière au milieu de cette forêt.

On entend les oiseaux qui y vivent, mais aussi une rivière qui la traverse, vous entendez ?

À la surface de cette rivière pousse une très jolie fleur, la fleur de lotus.

(Il y a une fleur de lotus près de chaque tapis)

- Je vais vous raconter une histoire:

Un jour, un petit homme qui habitait dans la forêt près de la rivière, un Sâdhu, qu'on appelait Sadhou, trouva cette fleur si belle qu'il la cueillit et l'emporta.

Arrivé dans une jolie clairière, Sadhou s'assaya pour observer sa fleur.

Il la posa à côté de lui.

Il trouva que la position de la fleur au sol était parfaite, bien ouverte, équilibrée, les pétales parfaitement alignés dirigés vers le ciel, alors il voulu l'imiter.

Assis en tailleur, il ouvrit ses bras, ouvrit ses jambes, comme les pétales d'une fleur de lotus.

C'était très confortable alors il ferma les yeux et écouta les sons de la forêt et de la rivière.

(Tous les enfants prennent la position)

Respiration fleur de lotus inspiration - expiration



SCÉNOGRAPHIE



Le projet scénographique est encore en cours de conception.

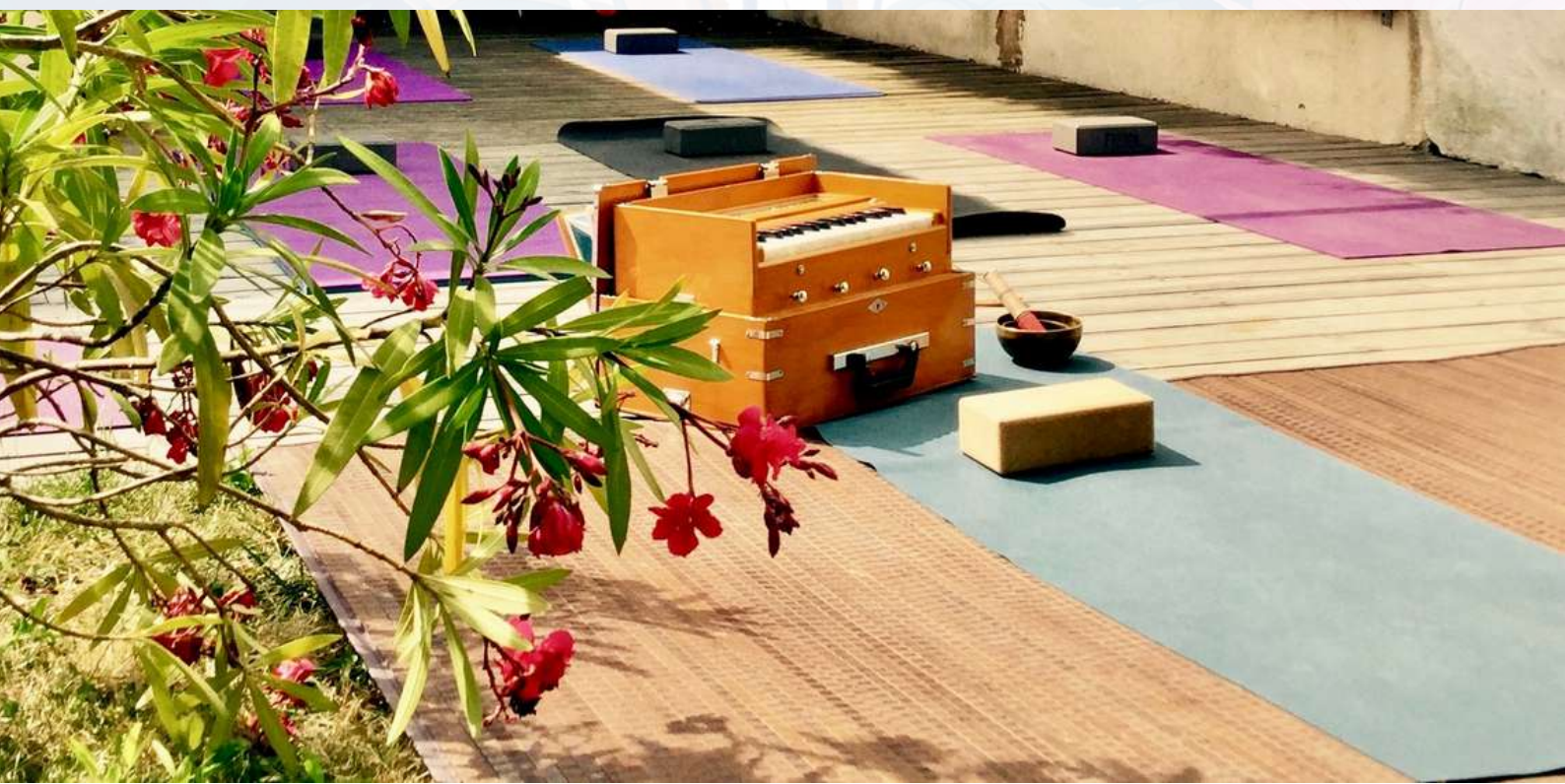
Il s'agit de créer un espace en demi-cercle au sol avec un décor illustrant les personnages du récit.

La chanteuse yogini utilisera également un grand livre illustré avec des personnages animaux inspirés du panthéon culturel indien et qui servira de support ludique à l'initiation des postures de yoga. Nathalie Dieterle en réalisera les illustrations des personnages.

Laurent Meunier est en charge de concevoir la scénographie du décor, une option intégrant du mapping vidéo est également envisagé pour la version salle du spectacle.

Le projet sera proposé dans deux versions:

- Une version salle de spectacle avec décor et lumières pouvant permettre au public de se trouver assis au sol dans le même espace scénique que l'artiste.
- Une version espace non conventionnel sans lumière (ou très légère) et scénographie très légère.



LES CHANSONS



CHANSON DES A

Des A, il y en a
Un dans Yoga
Des A, il y en a
Deux dans papa
Des A, il y en a
Trois dans sparadrap
Comme dans les ananas
Mais y'en a pas dans les petits pois
Des A, il y en a
Un dans chocolat
Des A, il y en a
Deux dans oh LA LA
Des A, il y en a
Trois dans patatras

Comme dans raplapla
Mais y'en a pas dans les petits pois
Des A, il y en a
Plein dans le yoga
Des A, il y en a
Quatre dans Savasana
Des A, il y en a
Autant dans Pranayamas
Que dans Namaskara
Y'a plein de A, dans le Yoga
Mais y'en a pas, dans les petits pois
Y'a plein de A dans le Yoga
Mais y'en a pas dans les petits pois

SUR LA RIVIÈRE

Sur la rivière
Près de la clairière
Pousse une fleur
Belle comme un cœur
Dans les eaux boueuses
Les feuilles nombreuses
Fleurit une fleur
Rose comme un cœur

Au chant des oiseaux
Au mouvement de l'eau
Danse une fleur
Tout en douceur

Parmi les roseaux
Parmi les crapauds
Sourit une fleur
Aux mille pétales
Sur la rivière
Près de la clairière
Pousse une fleur
Chère à mon cœur

SECOUE SADHOU

Viens t'allonger sadhou
Et secoue secoue tout ,
Secoues tes mains Sadhou,
Et tes jambes et ton cou,
Secoues secoue sadhou
Secoue, secoue tout
Avant de faire le Om Sadhou
Il faut que tu secoues tout

Secoues tes pieds, Sadhou
Tes doigts, Sadhou
Tes jambes Sadhou
Ta gorge et les genoux
Secoue secoue Sadhou
Secoue secoue tout
Avant de faire le Om Sadhou
Il faut que tu secoues tout
etc...

CHANSON GANESH

Ganesh est un dieu indien
Avec une hache à la main
Mais sans arc ni flèche, Ganesh, Ganesh
Ganesh lorsqu'il était enfant
A reçu une trompe d'éléphant
Et une grande sagesse, Ganesh, Ganesh
Ganesh a quatre bras
Il se déplace assis sur un rat
Qui lui donne sa malice et sa vitesse Ganesh,
Ganesh
Ganesh est très coloré
Décoré et couronné
Une jambe sur l'autre repliée
Il t'invite à méditer

Ganesh a une défense brisée
Une main levée en signe de paix
Il tient souvent une fleur
Un nœud coulant pour attraper tes peurs
La hache qu'il tient dans une main
C'est pour détruire tes chagrins
Tes désirs tes colères et ta tristesse, Ganesh,
Ganesh.

ÉQUIPE



Harmonium / Bols Tibétains et Mini Gong...

Je suis chanteuse, musicienne multi-instrumentiste, auteure, compositrice, interprète de sept albums solos dont le nouvel album "PHOSPHÈNE" est à paraître en France et en Allemagne, le 12 mai 2023.

Les albums, "Toutes mes aventures" (2007), "Marshmallow Paradise" (2009), "L'Ancolie" (2012), "Le chant des murmures" (2014) "LAND" (2017) et "BISOLAIRE" (2020), sont parus sur différents labels, (Musicast, Le Pop Musik, Traffix Music, 3H50, Microcultures - Cristal Publishing) et ont tous reçu un bel accueil des médias en France et à l'étranger : Télérama, RFI, France Inter, Europe 1, deux sélections FIP, La Première-RTBF (Belgique), La Première Radio (Suisse Romande)...

Je suis également lectrice de poésies, musicothérapeute et professeur de yoga, depuis six années, pour cette dernière pratique.

Mon travail d'auteure est un baromètre intérieur qui passe aussi par le corps et l'improvisation. J'ai toujours eu besoin de libérer un mouvement dansé et vibratoire.

Le yoga est arrivé en 2011, par mes nouveaux voyages en Inde, qui furent orientés au départ vers le chant Hindustani et le chant des Mantras en langue Sanskrite. Ces voyages m'ont permis d'explorer plusieurs styles de yoga.

J'ai pu naturellement mettre en lien toutes les formes d'arts qui traversent ma vie.

Le yoga a pris son sens aussi avec la musique et la danse-thérapie. J'ai obtenu mon certificat de musicothérapeute en 2014 à l'atelier de musicothérapie de Bordeaux (AMBX) avec Gérard Ducourneau. Les deux années précédentes, j'ai suivi, en simultané, un atelier de danse thérapie à "Free Danse Song" à Paris avec Christiane de Rougemont afin d'explorer le mouvement dansé dans son rapport à l'environnement et aux rituels ethniques.

Depuis 2017, et après avoir été certifiée en Hatha yoga et au Vinyasa selon la méthode de Gérard Arnaud, formations 200h et 350h F.F.Y & Yoga alliance USA, et certifiée en 2018 par l'école "Chimnay Yoga" à Dharamsala (Inde du nord), 200h Yoga alliance USA, formation multi style en anglais, j'enseigne le yoga postural.

Je propose aussi régulièrement des ateliers tous publics, à la fois ludiques, méditatifs et pédagogiques, autour du yoga du son et du chant des Mantras (en réponse).

Ces cours ateliers incluent des techniques de chant pur, des éléments de danse et musicothérapie, et, sont accompagnés à l'harmonium indien, aux sons des bols tibétains, à la guitare.

ÉQUIPE



Mise en scène, écriture des chansons

Pascal Parisot n'a pas mis longtemps à faire son trou dans l'univers de la chanson jeune public ! Très vite enfants et parents ont adopté son ton goguenard, son allure dégingandée et ses refrains entêtants, reconnaissables entre mille.

Après un début de carrière où l'auteur-compositeur distillait ses mélopées enivrantes pour adultes - genre « Ca alors » - il prend un virage à 180° en 2008 et sort, pour les enfants, un premier opus coup d'essai-coup de maître : « Les pieds dans le plat », livre-CD où il laisse exploser sa fantaisie singulière et son goût prononcé pour les jeux avec les mots, les notes et les trouvailles musicales, nous régaland de tubes inoxydables comme « mes parents sont bios » ou « Les poissons panés ».

Car le parigot n'a pas son pareil pour croquer avec une tendre ironie et une imagination fertile le quotidien des petits et des grands et, sans en avoir l'air, donner quelques coups de griffe espiègles à notre vieux monde.

Inspiré et prolifique, il a enchaîné depuis avec une bonne demi-douzaine de CD et de livres-CD dont « La vie de château » ou « Mort de Rire ». Et autant de spectacles goûteux et joyeux aux mises en scène inventives où il se révèle en bête de scène cool et pince-sans-rire, entouré de ses fidèles Jacques Tellitocci et Pascal Colomb, formant un impeccable trio de tontons talentueux, farceurs et complices dans des décors aux petits oignons. Parfois même on y croise des invités fameux comme le dessinateur Charles Berberian.

Et ça marche fort ! Ainsi dans la salle, petits et grands connaissent bon nombre de ses refrains.

Il revient en 2023 avec un nouveau spectacle : Le Meilleur de Pascal Parisot, la fine fleur de tout ce qu'il a écrit pour les enfants ! Une bonne vingtaine de morceaux dont quelques incontournables.

ÉQUIPE



Artiste graphiste, scénographe et réalisateur vidéo

Originaire de Tours, il est diplômé de l'Ecole Brassart (Tours) en 1990 après 3 ans d'études en Arts Graphiques et Communication Visuelle (dessin et illustration traditionnelle, typographie et graphisme).

Après 4 années d'expérience en agence de communication, puis 2 ans en tant que graphiste indépendant, il décroche de la communication visuelle pour des horizons plus créatifs et festifs : la création visuelle pour la scène musicale.

En 1996, le déclic se fait aux Transmusicales de Rennes, en voyant certains groupes anglais se produire sur scène avec des projections de boucles de films 16 mm ou encore des concepts visuels associés à la musique. Puis à Londres où se produisent : Death in Vegas, Lunatic Calm, Propellerheads, Coldcut, Hextatic, The Chemical Brothers...

En 1997, il expérimente et explore cette nouvelle forme d'expression artistique en créant des séquences vidéo numérisées à partir de bande VHS (découpage, déconstruction, traitement graphique, détournement,...) Ensuite, il joue ses boucles vidéos, depuis un clavier midi et en live avec une sorte de sampler vidéo développé sur ordinateur (Xpose / Arkaos : dédié au VJing devenu aujourd'hui Grand VJ).

Cette aventure commence par des performances vidéo live, avec des musiciens et des Djs, sous le nom de : «Un autre regard» (soirées DJ set / Festival des Arts Electronique de Rennes 97-98 / La Route du Rock Saint-Malo 97-98, les Transmusicales de Rennes, les technivals, le salon du Mixmoove à Paris...)

En 1999, il co-crée le collectif Electro-Jazz SAYAG JAZZ MACHINE qui mélange machines (samplers) scratches (Dj), vidéo live et instruments traditionnels (saxs, flûte, contrebasse, accordéon, violoncelle...). Cette collaboration avec le groupe SAYAG JAZZ MACHINE va durer presque 10 ans, avec 4 albums.

En 2008, il quitte le collectif SAYAG JAZZ MACHINE, et participe à de nouveaux projets artistiques dans le secteur du spectacle vivant.

De la conception à la réalisation, il est à la fois artiste et technicien, il maîtrise chaque étape de la création à la réalisation :

- la création visuelle traditionnelle et numérique (illustrations, logos, pochettes de cd, affiches, site web...),
- la photographie numérique (de la prise de vue au développement numérique)
- la création de scénographies (dessins, composition, maquettes 2D et 3D...),
- la création et la réalisation de décors tout format (maquettes 2D et 3D, volumes, toiles, accessoires, supports de projection, couture, marionnettes, détournements d'objets...)
- la prise de vue vidéo et la réalisation (tournage vidéo 2D et 3D, captation, macroscopie, time lapse, hyperlapse...),
- le montage, l'étalonnage, les effets spéciaux (composition, map painting...)
- le motion design (habillage graphique animé, rotoscopie, stop motion...)
- la diffusion vidéo multi-support (vidéoprojection, mapping vidéo, supports de projection, régie vidéo...)

Site web : www.creations-laurentmeunier.com

Chaine vimeo : vimeo.com/creationslaurentmeunier



ILLUSTRATIONS



Nathalie Dieterlé a grandi au Cameroun jusqu'à l'âge de 6 ans, son père étant médecin de brousse. Cette enfance africaine l'influence beaucoup tant dans ses dessins que dans ses histoires.

Elle a étudié les arts graphiques à l'école Penninghen à Paris puis s'est spécialisée en illustration aux Arts décoratifs de Strasbourg.

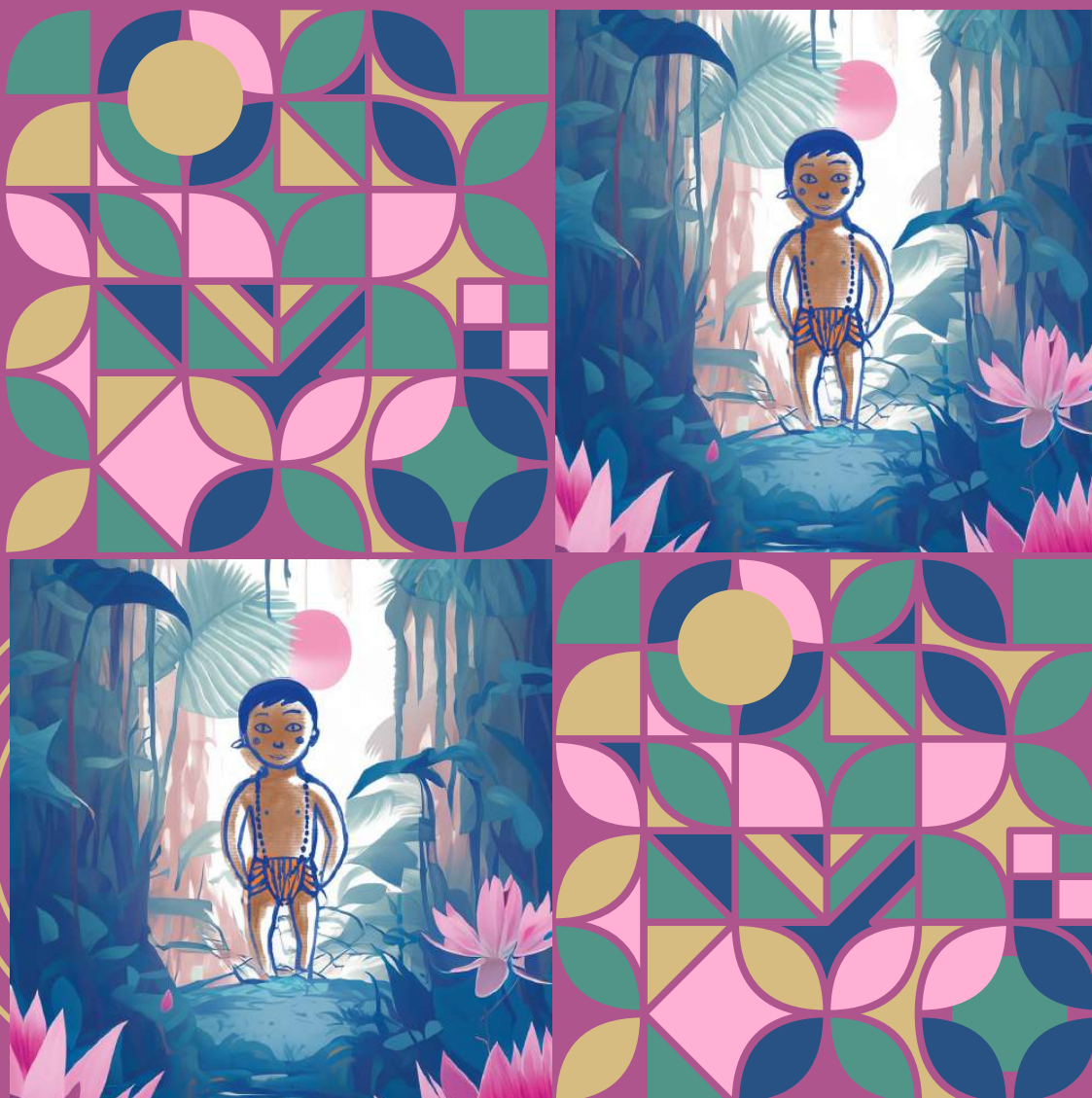
Autrice-illustratrice, elle a publié une centaine de livres dans de nombreuses maisons d'éditions françaises : Kaléidoscope, Gautier Langueureau, Rue du monde, Didier jeunesse, Hachette, Casterman, Nathan, Albin-Michel, Belin, Lito, L'Élan vert, Mango... Elle est aussi coéditée par de nombreuses maisons d'éditions étrangères.

Elle travaille également pour la presse française et américaine, le jouet et l'édition de cartes postales notamment chez « Nouvelles images ».

Elle expose ses dessins, en particulier à la galerie Huberty & Breyne.

Ses envies : des projets artistiques engagés dans l'écologie, embellir les villes avec ses fresques, entrer dans le monde du dessin animé et des arts du spectacle.





Production & diffusion : Traffix Music

Partenaires : Le Gueulard Plus (Nilvange), Le Point Fort d'Aubervilliers, L'Usine à Chapeaux (Rambouillet), Babel Minots (Marseille)

Soutiens : SACEM, Région Île-de-France

Contact : diffusion@traffixmusic.com



@FreddaDastrevigne



@freddastrevigne

