



**FESTIVAL ECLATS** du 2 au 8 Septembre 2019

### **Le Shiatsu ... Vecteur de Lien**

La 18ème édition du Festival Éclats, festival connu et reconnu au Pays de Dieulefit, a eu lieu du 2 au 8 septembre 2019. L'équipe du festival nous a permis de faire un stage dont l'objectif était de pratiquer du Zen Shiatsu sur l'équipe d'organisation du festival ainsi que sur les artistes et leurs équipes.

Le Zen Shiatsu s'appuie sur des théories énergétiques orientales telles que la circulation de l'énergie (nommée Qi) dans les méridiens, le Tao et la théorie des cinq éléments et celle du Yin-Yang.

Notre stage a commencé le 2 septembre par l'installation et mise en place de la salle, puis la réunion d'information à laquelle nous sommes présentées à l'équipe d'organisation du festival par Ghislaine.



L'équipe du festival : L'équipe du Festival est composée de bénévoles et de professionnels rémunérés. Nous avons été bien accueillies, mais le stress était palpable. Il y avait tout type de réactions : les discrets, les secs, certains même un peu rigides, d'autres euphoriques à faire de nombreuses blagues... Une micro-société dans une salle autour d'une table. L'environnement est stressant pour l'équipe : tout doit être prêt pour que le public et les artistes soient satisfaits : logistique, hébergements, repas, accueil, alimentation, préparation des concerts (son, mise en place sur scène, balances).

Les artistes : ils sont de passage pour un ou plusieurs soirs.

Le jour du spectacle, le timing est serré, tout est chronométré : mise en place de la scène, balances, interviews radio et presse. Ils jouent leur image et leur notoriété à chaque spectacle. C'est un instant que l'on ne peut refaire s'il est raté. La vie est dans le présent, ce qui est passé est passé. Pour la plupart, ils ont beaucoup de stress, de pression, certains ont des doutes, des craintes et des inquiétudes.

Certains artistes ne prennent pas le temps de se reposer, ils donnent beaucoup pour le public et travaillent sans relâche. D'autres ont trouvé le temps de venir et nous ont sollicité pour avoir plusieurs séances.

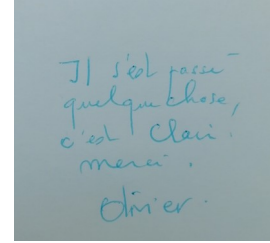
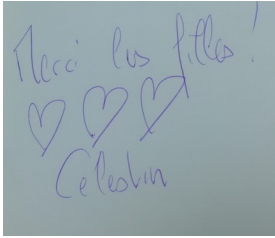
Les artistes ont tous une grande sensibilité, leur côté émotionnel est prédominant. Nous avons pu le toucher du doigt, ou plutôt de la main !



L'équipe Shiatsu : Ghislaine, Julie, Sophie : **Aller vers...**

Nous sommes allées vers l'équipe pour créer le lien, leur permettre d'être en confiance rapidement, c'est important car nous ne restions qu'une semaine et ils ont autant besoin de shiatsu que les artistes. Cela ramène à la mise en confiance des personnes qui viendront nous voir en cabinet lorsque nous pourrons nous installer, la prise de contact, la présentation, la mise en relation sont des moments importants.

Nous avons dû trouver un juste équilibre entre être présentes sur le festival mais pas envahissantes, rester disponible tout en conservant de la rigueur au niveau des horaires et des RDV. Mots clés : travail d'équipe, autonomie, soutien, responsabilités, gestions de planning, disponibilité de Ghislaine pour nous, de nous pour les artistes et l'équipe du festival.



### Le Festival => Des sensations partagées

Le festival est source de beaucoup d'émotions et sensations (plus ou moins agréables qui font partie d'un équilibre). Voici les mots clés que nous retirons de cette expérience



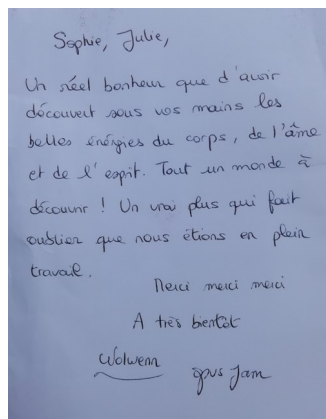
## Complémentarité entre le Festival et le Shiatsu

Selon les Théories d'énergétique Orientale, le Qi est une énergie vitale qui relie chaque être et par qui la vie est vie. L'Homme est situé entre le Ciel : Énergie Yang (active et dynamique) et la Terre : Énergie Yin (lente et enveloppante).

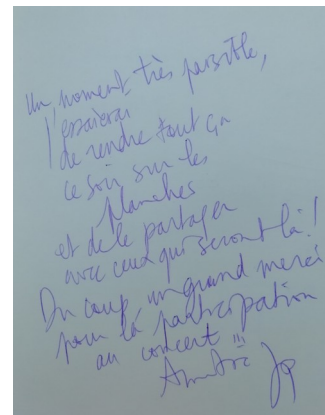
Les journées et soirées au festival toute l'équipe est en ébullition, tel des abeilles autour de la ruche. La préparation, l'organisation, le stress, la réflexion... Tout est chronométré. Cela ramène à l'énergie Yang : vive et active.

Le Zen Shiatsu a pour but de se recentrer, se retrouver avec soi-même. L'espace de 30 à 40 minutes, les équipes et artistes peuvent faire une pause, apaiser leur stress et leurs tensions. La séance devient un instant Yin entre deux moments Yang.

Au cours de la semaine, le Shiatsu a été un lien entre nous et les artistes, entre nous et l'équipe du festival bien-entendu mais nous avons également pu observer que des échanges se créaient aussi entre les bénévoles, les professionnels et les artistes autour du Shiatsu : "Tu as pris RDV pour une séance ? c'est quoi ? c'est comment ?..." ou encore : "Ah tu as un moment libre ? Vas voir les filles au Shiatsu, tu verras ça va te faire du bien"



Sophie, Julie,  
Un réel bonheur que d'avoir  
découvert sous vos mains les  
bulles énergies du corps, de l'âme  
et de l'esprit. Tout un monde à  
découvrir ! Un vrai plus qui fait  
oublier que nous étions en plein  
travail.  
Merci merci merci  
A très bientôt  
Cécile  
opus jam



Un moment très précieux,  
l'opportunité  
de rendre tout ça  
le soir sur les  
planches  
est de le partager  
avec ceux qui seront là !  
Un coup un grand merci  
pour la participation  
au concert !!  
Amélie JP

## Conclusion

Le Shiatsu est un ART Japonais. Il s'est rapidement intégré au sein du Festival Éclats en complément et en soutien de l'équipe organisatrice et des artistes de ce festival qui est axé et qui met en valeur l'ART de la voix.

Le groupe présent pour faire le fil conducteur de la semaine a fait une restitution le dimanche 8 septembre. Nous avions les yeux bandés, nous n'avions que le ressenti de l'oreille, l'écoute et le souffle de l'accordéon, du violon et de la voix qui récitait un texte, une phrase choc : "Je suis né Poumon". A la fin du spectacle une artiste est venue me voir en me disant que le spectacle ressemblait à une séance de shiatsu : "au début tu écoutes et ensuite tu lâches, et tu le vis".

Nous souhaitons dire un **GRAND MERCI** à :

- \* Notre responsable de formation Ghislaine CHECCHINI
- \* Toute l'équipe du Festival
- \* A tous les artistes

**Pour nous avoir :**

- \* Accueilli,
- \* Encouragé,
- \* Fait confiance et
- \* Permis de vivre cette expérience



Un joli moment de détente et de douceur. Merci ! Isabelle B.  
 Que ça fait du bien ! Merci beaucoup pour ce moment de détente et pour votre présence. *Clara*

ohé du bonheur merci encore à toi Sophie (Sharon)  
 Merci merci !  
 Ça fait un bon feu !  
 Merci et merci pour cette bienveillance et gentillesse.  
 Olivier B.  
 Merci pour ce moment de détente plus d'abonnés - *Olivier*

Quand je serai grande, je ferai du Shiatou !  
*Sharon G*

Merci beaucoup pour cette découverte (pour ma part) de la pratique du Shiatou !  
 Moment de détente très agréable et très apprécié !  
 Bonne continuation  
 Anouk  
 Attention exceptionnel. Quelle chance !  
 Je vous souhaite une belle carrière pour faire du bien à plein de gens !  
*Pauline*

Désolé de ne pas avoir eu le temps de faire !  
 Merci beaucoup Sophie c'était un très bon moment ! *Ben*  
 Un grand merci Julie C'était exactement ce dont j'avais besoin. *Fredric*  
 Merci pour ce moment de détente et sybarite

Grand merci pour cette découverte en douceur et en détente  
*Florent*  
 Merci pour ce moment d'étapes parces et étiales avec le matériel !  
*Gya*

Julie / Oh mais quel bonheur !  
 Merci pour ce petit moment magique  
 Neoprene à bientôt !  
*Quêhè*  
 Merci pour cette découverte  
*Niko*  
 Merci pour ce bon moment suspendu pour cette guerre il n'y a que les supporters - Comme vous à vous de l'heure !  
*M&Rw*

Merci pour cette séance très suspendue pour moi, qui ne sais pas de détente en temps normal. Très surprise !  
*Sauelle*

M&Rw...  
 AUTOP!!!  
 S'AI UNE ESPÈCE DE PATATE :D  
*Toi*

Un moment fruité des plus agréables.  
 Merci pour cette gentillesse avec mon corps  
*Nano*

Merci pour ce beau moment de détente.  
 Un énorme merci à Julie et Sophie  
 Quelle bonne humeur !  
 Les Duo Paradis  
 Violaine à Julia  
 Merci pour ce partage  
 avec Lydie !  
 Belles suites  
*Flavie*  
 Merci pour ce doux moment !  
*Raphaël*  
 C'est des papillons bleus :D

Merci !  
*Rafael*

Finir le festival par un shiatou = formidable.  
 Merci la fille  
*Tchoune*  
 Merci vraiment vraiment pour ce moment très agréable.  
*Cyr*

Merci pour cette découverte  
*Niko*  
 Merci pour ce bon moment suspendu pour cette guerre il n'y a que les supporters - Comme vous à vous de l'heure !  
*M&Rw*

De la détente, des sourires et de la douceur  
 Merci  
*Anais*

Un grand merci pour ce voyage au pays du Japon. C'était dans un climat et agréable !  
 Bonne continuation !!  
 Charlotte  
 Merci pour cette expérience et d'ailleurs, c'est un plaisir de vous avoir rencontrés !!  
 C'est un plaisir de vous avoir rencontrés !!  
 Merci à Sophie  
 Merci  
 Un bon moment de détente  
 Ça fait du bien. Bientôt la Sieste !!! C'est un plaisir de vous avoir rencontrés !!  
 Merci à Sophie  
 Merci  
 Un grand moment de détente  
 Ça fait du bien. Bientôt la Sieste !!! C'est un plaisir de vous avoir rencontrés !!  
 Merci à Sophie  
 Merci  
 Un grand moment de détente  
 Ça fait du bien. Bientôt la Sieste !!! C'est un plaisir de vous avoir rencontrés !!  
 Merci à Sophie  
 Merci

Quelle énergie !  
 L'impression de connexion directe  
 Merci beaucoup pour votre Don  
 Emmanuel (opus)

Une découverte !  
 Merci Jacques  
 Lydie...  
 Chaleur et douceur, la détente et la douceur  
 et aussi un grand plaisir pour retrouver les japonais  
 Merci à Sophie  
 Merci