SOS NO STRESS

Petit mode d'emploi pour prendre soin de toi

SPECTACLE MUSICAL JEUNE PUBLIC

ÉCRIT ET JOUÉ PAR MAUD CIMBARO
MIS EN SCÈNE LAURENT MALOT

Les Abattoirs COGNAC

CHARENTE LE DÉPARTEMENT

PLUNE graphisme

SOS NO STRESS

DOSSIER DE PRESENTATION

"PETIT MODE D'EMPLOI POUR PRENDRE SOIN DE TOI"

« RANGER MA CHAMBRE, FAIRE MES DEVOIRS, GARDER MA PETITE SOEUR, MÊME PAS LE TEMPS DE JOUER À LA CONSOLE, ET PUIS QUOI ENCORE SE BROSSER LES DENTS, SORTIR LES POUBELLES ! J' EN AI ASSEZ, JE SUIS DÉBORDÉ ET MÉGA ÉNERVÉ.
AU SECOURS...SOS NO STRESS, SOS NO STRESS, JE LANCE UN SOS NO STRESS ! »

Et voici comment en un instant, un petit bout de gars fait apparaître la souriante et rayonnante Fée Karmama. Avec l' aide de Mister Cha-krah, un matou hyper cool, ils vont tenter de délivrer une formule magique pour que la vie devienne plus zen, joyeuse et légère. C'est parti pour devenir des petits yogis !

Spectacle musical jeune public écrit et interprété par :

MAUD CIMBARO

PUBLIC DE 6 À 11 ANS / DURÉE 35 MN

NOTE DE L'ARTISTE

« Sos No Stress » est un spectacle jeune et tout public qui invite à prendre soin de soi dès son plus jeune âge. Il s'adresse aux enfants de 6 à 11 ans.

Sensible à la question du bien-être et amatrice de sophrologie et yoga, je souhaite proposer un spectacle musical ludique et didactique autour de la méditation, du yoga, du temps « à soi ».

STRESS AU QUOTIDIEN

Enseignant le chant depuis plusieurs années, je suis souvent face au stress des écoliers débordés d'activités scolaires et extra-scolaires. Avant de pouvoir commencer les cours, je suis amenée à prendre quelques minutes pour que les jeunes prennent le temps d'être dans l'instant présent. Pour qu'ils puissent chanter sereinement, ils doivent reprendre conscience que leur instrument est leur corps, et que la respiration est un outil précieux.
Mon prisme est le chant, mais cela peut s'entendre à leur quotidien.

Quand ils arrivent dans le cours en ayant déjà fait une autre activité ou qu'ils se pressent pour partir pour aller faire un match de tennis, ou encore quand ils doivent faire leurs devoirs en rentrant, ils sont speed ! C'est la course, ils sont angoissés à l'idée de ne pas pouvoir tout réaliser.

L'utopie serait de pouvoir stopper la montre… Mais nous sommes bien conscients que le 21ème siècle ne nous invite pas à cela.

VOICI LE POINT DE DÉPART DE MON SPECTACLE.

Avoir un temps à soi pour affronter sereinement toutes les choses de notre quotidien ; cela devrait être obligatoire ;-)
Nous devons bien souvent réaliser tout cela en un temps record et nos enfants ne passent pas à travers ces tracas. Dans ces moments, une bonne dose de respiration et de concentration serait bien profitable.

Je ne suis pas enseignante de yoga, de méditation,
je partage juste avec le public ces outils qui même à petite dose ils nous permettent de ralentir la course.

RESPIRATION
Méditation
RIRE
Pensée positive
Corps en mouvement

MISE EN SCENE

LAURENT MALOT

Nous avons donné à « Sos No Stress » un relief style bande dessinée « Bollywoodienne » afin que la forme amusante et ludique puisse porter au mieux la réflexion de fond de ce spectacle :

« Comment dès le plus jeune âge, pouvons-nous apprendre à gérer notre quotidien bien rempli en restant sereins, ouverts et détendus. »

Ce spectacle musical qui invite à la douceur de vivre, a été écrit avec l'envie que le jeune public puisse le temps des chansons, pratiquer :

- Une respiration
- Des mouvements de yoga
- Une méditation
- Du yoga du rire
- Un mantra

Dans ce spectacle pétillant et exigeant, où Maud Cimbaro interprète 3 personnages très distincts, nous avons d'abord travaillé sur la posture corporelle et vocale des personnages. Nous voulions que le jeune public puisse suivre facilement le parcours de chaque identité.

En imaginant une scénographie avec trois structures derrière lesquelles l'artiste peut se transformer et changer d'état rapidement. Nous avons élaboré une circulation rapide de la fée et du chat pour ne pas laisser de « temps mort » gardant toujours le jeune spectateur en haleine.

Un musicien/comédien, Bruno Benoist intégrera le spectacle début 2023. Un travail de création lors d'une prochaine résidence nous permettra d'ajouter une belle plus value au spectacle en apportant plus de musique live, et permettra plus d'interaction avec le public. Un univers sonore sera présent pendant tout le conte soulignant les différents « mood » de l'enfant, la fée et le chat.

Bruno ajoutera se soutient musical en mélangeant machines et instruments.

3 PERSONNAGES TRÈS DISTINCTS

L'ENFANT : SOUCIEUX, BOUDEUR, EN COLÈRE

LA FÉE : TRÈS SOURIANTE ET AÉRIENNE AU DISCOURS DISTINGUÉ

LE CHAT : HILARE, TRÈS COOL, DANS LA LENTEUR

L'ENFANT À LA FIN DU SPECTACLE : ÉPANOUIS, PLEIN DE VITALITÉ, SEREIN

Cette quête du zen est menée par 3 personnages :
- le P'tit bout de gars un enfant très stressé,
- Le Chat Krah adepte du yoga du rire
- La Fée Karmamama intervenante pour Sos no Stress.

LA FÉE KARMAMAMA

"LA FORMULE MAGIQUE EST EN NOUS."

Qui n'a pas rêvé d'une formule magique pour effacer tous ces tracas…
La fée est là pour nous donner des outils et ne pas résoudre les problèmes à notre place. Elle nous invite à ne pas subir et à être acteur de notre bonheur. Ce qui me plaît dans ces disciplines comme la méditation, le yoga, c'est que nous n'avons pas besoin d'objets extérieurs, nous sommes la source de notre mieux être. Tout est dans la bienveillance, dans le temps qu'il faut donner aux choses pour qu'elles évoluent. Un professeur de Yoga ne montre pas les postures, il les décrit et c'est à l'élève de trouver le chemin, au corps de respecter ses contraintes pour parvenir à la posture.
La formule magique est en nous.

LE CHAT- KHRA

"LA FIGURE MÊME DU ZEN"

Le chat est pour moi la figure même du zen, ce compagnon sait prendre soin de lui. Autonome, il a l'air d'avoir la vie rêvée, qu'ils chassent les papillons, qu'ils contemplent la nature tapis dans un bosquet ou qu'ils fassent leurs étirements au sortir d'une sieste ; ils ont l'air d'être pleinement heureux et si tranquilles.

L'ENFANT

"RÉFÉRENCE POUR LE JEUNE PUBLIC"

L'enfant, via le chat et la fée, va trouver son rythme revenir pleins de vitalité et de sérénité face à toutes les choses qu'il a à réaliser. Se poser remettre en perspective, prendre du temps à soi, respirer, rire, bouger, méditer, toutes ces pistes lui permettront de trouver un chemin plus léger pour arpenter son quotidien.

L'EQUIPE

MAUD CIMBARO

Auteur, Mélodiste, Interprète, Ecriture du livret et des chansons.

Artiste interprète depuis 2002, je chante en tant que mezzo soprano pour divers projets, spectacle enfant, cabaret, concert de mes compositions, événementiel…

Pédagogue de la voix depuis 2015, pour plusieurs structures comme ACP la manufacture chanson ou la Rock School de Cognac, j'enseigne la technique vocale pour les professionnels et les amateurs.

« Sos no stress » est le 2ème spectacle jeune public que je réalise après « Tchikipoum Bling Ffff ! » (musique du monde)

Formations :
2005-2007 ACP La Manufacture Chanson Paris formation «École de la chanson»
2005-2007 Atelier théâtre avec Hervé Laudière
2012 Stage ACP la Manufacture Chanson «Chemin d'écriture»
2015 Harmoniques «Perfectionner la pédagogie de la voix »

Expériences :

Animatrice des groupes vocaux
Coaching groupe professionnel
Chorale publics « fragiles »
Album Blonde
EP Rengaine
Eveil musical pour les 3 à 5 ans

Laurent Malot : Mise en scène
Bruno Bensoit : Musicien

Garance Plunier Visuel du spectacle
A Venir Technicien son / Régisseur

Co-Production : Les Abattoirs Cognac
Aides à la création : Département de la Charente

Les Abattoirs COGNAC

Neuvicq le chateau

NEUVICQ LE CHATEAU 17490

CHARENTE LE DÉPARTEMENT

LAURENT MALOT

Auteur, Compositeur, Interprète, Comédien, Metteur en scène

A partir de 1987, Laurent MALOT suit les enseignements successifs de l'Ecole de la Chanson de Paris puis du Studio des Variétés où il travaille le chant, la comédie et la danse.

En 1990, il est une des découvertes du Sentier des Halles où il se produira 3 semaines. En 1991, il reçoit le Prix Spécial du Jury du Tremplin de la Chanson du Chorus des Hauts de Seine, puis le 2eme prix du concours de la Défense. En 1993, il est lauréat du concours national de la chanson du Mans puis récompensé du prix de la SACEM au concours de la chanson du cap d'Agde. Il reçoit en 2001 l'ordre du mérite des offices républicains pour sa contribution au rayonnement de la chanson française.

Pour la saison 1999-2000, Laurent MALOT est un des huit artistes en résidence avec le Ministère de la Culture. Il donne son nouveau spectacle sur la scène du théâtre de Vanves en Octobre 2000. Il est professeur d'interprétation et metteur en scène au sein d'ACP-La Manufacture Chanson. Il joue et tourne avec le GAM (orchestre symphonique de Nancy), l'Opéra de Léo Ferré et Guillaume Apollinaire « La Chanson du Mal Aimé », à partir d'Août 2008 où il tient le rôle titre.

En 2010, Laurent est au Festival d'Avignon au théâtre du « Petit Chien » dans la pièce musicale de Jonathan Kerr (Molière en 2005 pour Camille C) « Moby Dick ou le Chant du Monstre » où il joue le rôle d'Ismaël, pièce qui se jouera à Paris durant 2 mois au Vingtième théâtre.

Il joue sa nouvelle création « Mutation », écrit et mise en scène par Jonathan Kerr, à partir des chansons de Claude Nougaro, au théâtre du petit Louvre pendant le Festival Off d'Avignon en Juillet 2012.

Pour la saison 2012-2013, il tient, en tournée le rôle de l'ogre dans « Jack et le haricot magique ».

Il est également sur la scène du Vingtième théâtre pour 20 représentations dans « Christophe Colomb, La Grande Aventure », Comédie musicale de Gérome Gallo et Gérald Dellorta.

En 2017 , il monte son deuxième spectacle en Hommage à l'oeuvre de Claude Nougaro intitulé « Tribu NOUGARO » ou il retrouve deux complices musiciens de longue date, Franck Steckar et Christophe Devillers. Il incarne également le rôle d'Antoine de l'Arquebuse dans la comédie musicale de Constance Dolfus et Clément Hénault « La Boule Rouge ». Théâtre de Levallois, théâtre Montansier à Versailles.

Pour la saison 2017-2018, il sera en résidence pour la création « C'est délicat la vie à trois » inspiré de l'oeuvre de Ricet Barrier, dans une mise en scène de Gérard Morel avec le partenariat de la Scène Nationale de La Roche sur Yon.

En 2022 il signe un album chez EPM pour son pojet "Tribu Nougaro"

BRUNO BENOIST

Chanteur, Musicien, Marionnettiste, Clown

Bruno Benoist via sa compagnie Alméria se consacre aux arts de la scène notamment au théâtre musical sous des formes plurielles entrelacées (chanson, conte, mime, théâtre d'objet).

En parallèle, il poursuit et développe une démarche de recherche et une volonté de création dans le domaine de l'expression du mime, du clown de théâtre et du son. Autrement dit de la dramaturgie comique du geste en relation avec le son et réciproquement. Depuis juin 2015, ont été mis en place des actions de création, de production et de diffusion de spectacles et d'autre part, d'animation culturelle, pédagogique et thérapeutique pour les enfants et les adultes par le biais d'ateliers.

Il rencontre Maud en 2020 lors d'une formation sur la voix chantée, c'est avec lui qu'elle travaille la partie arrangement des chansons du spectacle.
Il rejoint la « version duo » du spectacle en adoptant un rôle de musicien/comédien.
Version en création au premier trimestre de 2023.

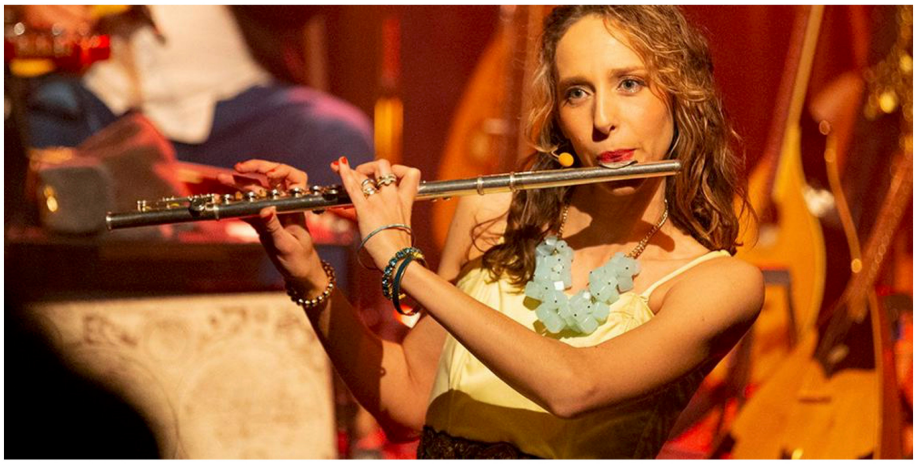
Création Cie Alméria
2021-2014 « COQUELICOT » Solo de Clown de théâtre. Résidences : la Cascade (Les nouveaux nez), le théâtre de l'horizon, Le Carré Amelot, l'Arsenal au Château d'Oléron, le foyer rural de d'Aulnay de Saintonge et le centre socio culturel La cale à Cognac. Aide à la création et à la diffusion
2019-2021 du conseil général de la Charente-Maritime.
2019-2014 « LE VIEUX ET L'OISEAU » Comédien, chanteur musicien, mise en scène Jean-Jacques Faure, résidence à Tonnay-Charente et au Carré Amelot.
Catalogue de la ligue de l'enseignement 2017-2018.
Aide à la création et à la diffusion du Conseil Général de la Charente Maritime 2015-2018.
2019 - 2009 « ALBUMS SONORES » lecture mise en musique, médiathèques, crèches, RAM, salons du livre.
2015 - 2009 « DROLES DE PETITES HISTOIRES » Conteur, conte musical tout public. Festival « Au fil du conte » Aytré, off
2009 de Vassivière, résidence au Carré Amelot, Festival « les giboulées, chemin de traverse » Aide à la diffusion du Conseil Général de la Charente Maritime/ Catalogue et tournée saison 2013-2014 de la ligue de l'enseignement, FOL. A fêté sa 100 eme représentation en juin 2014.

Créations Cie et évènements
2022-2021 « Sensible(s) » Compositeur, recherche sonore pour la compagnie « O'tresses » avec et pour la danseuse
chorégraphe Loona C Daranlot
2021-2020 – « De l'Art dans les rouages » Accès à la culture pour les personnes en situation de vulnérabilité avec l'association les Arts Handi'lettante
2015-2014 « LES INVISIBLES » Cie Toufik Oi, Marionnettiste, Résidence artistique « La Canopée » Ruffec
2013-2011 – Soirées « HAUT-PARLANTE » Mime, 3 évènements conçus par Eric Mulard au Carré Amelot

PRESSE

SUD OUEST

Saintes : aux Mardis de Saint-Louis, Maud Cimbaro ouvre le bal



Maud Cimbaro, basée à Neuvicq-le-Château, ici lors de son spectacle en 2019 « Tchikipoum Bling fff ! ». Elle revient avec un nouveau spectacle pour jeune public « SOS No Stress » où elle joue également de la flûte traversière. © Crédit photo : Philippe Archambeau

Les Mardis de Saint-Louis débutent ce 26 juillet, sur l'esplanade de l'ancien hôpital. À 20 h 30, Maud Cimbaro, seule-en-scène, jouera son tout nouveau spectacle musical jeune public « SOS no stress », autour de la méditation

« Je connais Alain (Abril, fondateur du label City Jazzy) depuis près de dix ans. Il a été un des premiers à nous programmer, se souvient Maud Cimbaro. Quand il m'a appelé pour savoir si j'avais quelque chose à proposer pour les Mardis de Saint-Louis, je lui ai dit que je venais de créer un spectacle jeune public. » Pas emballé sur l'instant, Alain Abril change d'avis, avec l'idée de tester un format jeune public lors de ces soirées estivales. Voilà donc « SOS no stress », programmé sur l'esplanade de l'ancien hôpital Saint-Louis, ce mardi soir à 20 h 30.

À 38 ans, la chanteuse et musicienne, originaire de Bourgogne, vit en Charente-Maritime depuis 2015. Après Bougneau, près de Pons, elle s'est installée plus à l'Est, à Neuvicq-le-Château, avec son compagnon Laurent Malot. Le public le retrouvera aussi ce mardi soir (Tribu-Nougaro) et le suivant (100 % Vian).

Respiration…

Membre d'une troupe (Pacha & Cô Production), professeure de chant, auteure de « Blonde », un album sorti en 2016, Maud Cimbaro multiplie les cordes à son arc. À la suite du confinement, l'idée de créer un spectacle seule-en-scène, destiné à un jeune public, prend corps dans son esprit. « J'avais envie d'y mêler la méditation, la respiration… Souvent les enfants sont très speeds, ils ont beaucoup d'activités et ne se posent jamais vraiment. »

Autour de ces thématiques, « SOS No stress » voit le jour. Et la jeune femme interprète donc les trois personnages : Le P'tit Bout de gars, un enfant très stressé, « qui a trop de trucs à faire » ; la Fée Karmamama, président de SOS No stress, « qui montre aux enfants comment faire une respiration » et Mister Cha-krah, « spécialiste du yoga du rire ». Au cours des 35 minutes, les enfants découvriront des postures de yoga, la respiration, la méditation… sur une bande-son composée par l'artiste.

Si elle a déjà présenté ce spectacle après une résidence à Cognac, à un public de partenaires, et donc d'adultes, ce soir sera une grande première pour Maud Cimbaro : elle va jouer devant des enfants. Pas trop stressée ? « Si, mais c'est du bon stress avec un peu d'appréhension et l'envie que ça plaise aux enfants. »

https://www.sudouest.fr/culture/videos-saintes-aux-mardis-de-saint-louis-maud-cimbaro-ouvre-le-bal-11767978.php

Par Étienne Latry - e.latry@sudouest.fr Publié le 25/07/2022 à 17h51

Pratique. *Ce mardi 26 juillet, à partir de 18 heures, à l'esplanade de l'ancien hôpital Saint-Louis : jeux pour enfants, possibilité de pique-niquer, restauration sur place ; à 20 h 30, « SOS No stress », de Maud Cimbaro ; à 21 h 30, Tribu-Nougaro, Laurent Malot, Franck Steckar et Christophe Devillers revisitent l'œuvre du célèbre chanteur toulousain.*

ACTION CULTURELLE

4 ateliers bien-être à l'école

Lors des ateliers, les enfants apprennent à utiliser les outils reprenant les thèmes du spectacle méditation, respiration, yoga du rire, yoga posture. Les séances permettront d'acquérir des techniques simples afin de mieux gérer leurs émotions au quotidien, améliorer leur concentration et les aider à se détendre.

Les ateliers se découpent en 4 parties :

C'est quoi ? : Présentation du thème et échange sur le thème.
On pratique ! : On fait une pratique ex méditation, respiration,.... On échange sur le ressenti
Challenge Maison : Comment l'intégrer dans le quotidien. Mise en place du « challenge » via un support papier (cahier) et sur site web.
On Chante « Yoga du son »: On finit par un temps musical. Le chant qui demande une bonne conscience et écoute de son corps instrument, la maîtrise de la respiration, être dans l'instant présent, une bonne dose de bonheur et du lâcher prise.

LES ATELIERS CF ANNEXE

ATELIER 1/4

Séance de présentation artiste et création du spectacle "SOS no Stress"
Découverte des ateliers méditation, respiration, yoga du rire, yoga posture et chant
Remise du livret (imprimé par les enseignants) avec petit défi à réaliser à la maison (ou avec l'enseignant s'il le souhaite)

ATELIER 2/4

autour de la respiration et yoga du Rire
Petit défi à la maison en lien avec le livret

ATELIER 3/4

autour de la méditation et Yoga posture
Petit défi à la maison en lien avec le livret

ATELIER 4/4

autour du chant qui lie respiration, concentration (méditation) posture et rire (spontanéité, "lâché prise")
Apprentissage d'une chanson du spectacle
Petit défi à la maison en lien avec le livret

Les ateliers sont proposé après le spectacle « Sos no stress »
Si les séances se veulent ludiques et accessibles, la thématique du bien-être invite à un moment d'échange serein en petit groupe de travail. Pour cela, il est préférable quand cela est possible de faire les ateliers par groupe de 15 élèves maximum pour durée 1h/ 1h15 par atelier.

LIVRET

Le livret sert de support aux ateliers et permet aux enfants de retrouver les pratiques "bien-être" à la maison

CONTACT

TÉL : 06 61 08 54 22

EMAIL : MAUDCIMBARO@GMAIL.COM

WWW.MAUDCIMBARO.COM

WWW.INSTAGRAM.COM/SOSNOSTRESS

"Petit mode d'emploi pour prendre soin de toi"

SOS NO STRESS

Spectacle jeune public
6 à 11 ans

Durée : 35 mn

Équipe artistique 3 personnes
2 musiciens 1 régisseur

Tarif nous contacter.

Petite jauge - 50 pers : l'artiste peut venir avec son propre matérielEn formule réduite à 2 musiciens

Fiche technique disponible sur demande.