



Christine Jeandroz, professeure

## COACHING PIANISTIQUE 2 mois

Vous ressentez des gênes ou des douleurs lorsque vous jouez du piano?

Je vous propose ce coaching pianistique sur 2 mois, pour **mettre en place une technique qui respecte les besoins du corps et repartir sur de bonnes bases.**

Nous mettrons en place, ensemble, semaine après semaine, une solution durable.

Effet secondaire possible: une plus grande liberté d'interprétation.

# LE CORPS DU PIANISTE

Jouer du piano nécessite une grande énergie. Mais déployer de l'énergie est très différent d'utiliser la force.

Vous avez des douleurs, des tensions, des problèmes de virtuosité?

Ce n'est pas une fatalité et, tout d'abord, dites-vous bien que ce n'est pas normal.

Je vous propose de vous aider à résoudre cela, par la mise en place d'une technique pianistique qui respecte votre corps et plus particulièrement vos mains et vos bras.

Une bonne technique qui va vous permettre de jouer sans vous soucier des difficultés, en prenant du plaisir, avec fluidité et dans la détente.



# Oui, mais comment faire?

- Ce qui est important, c'est de mettre en place une routine d'exercices qui respectent votre corps et vous procure de la joie. La joie de l'apprentissage, la joie de sentir les progrès.
- Il faut laisser le temps à votre cerveau de créer toutes les nouvelles connexions nécessaires. C'est la répétition des exercices avec patience et régularité qui fera toute la réussite de ce coaching pianistique.
- Je vous propose mon expertise pour mettre en place cette technique qui vous permettra de ne plus jamais vous faire mal; vous n'êtes plus seul, je suis auprès de vous.
- C'est une opportunité de suivi absolument unique, qui n'existe nulle part ailleurs à l'heure actuelle dans le domaine de la musique.
- Semaine après semaine, vous sentirez que vous jouez sans effort inutile, en respectant le repos de vos mains.
- Le centrage, l'équilibre, l'articulation, le poids, l'impulsion et le repos, l'altitude, sont les axes fondateurs de votre aisance à jouer du piano sans tension ni effort inutiles.
- Tout cela, dans la joie et la bonne humeur, l'esprit en a besoin pour apprendre.



# Quel est le programme?

- Nous nous retrouverons 2 fois par mois, pour un cours personnalisé et individuel de 3 heures.
- Vous recevrez « Vos gammes comme un concerto » qui seront une aide musicale précieuse et vous aideront à prendre plaisir dans les exercices lents qui sont nécessaires. Ce sont des accompagnements au piano, dans tous les tons, d'une durée d'une minute, en format audio. 36 fichiers
- Je serai à vos côtés lorsque vous aurez besoin d'un soutien. Ou d'une explication.
- Mon but est de vous donner une autonomie et une liberté technique et musicale qui vous permettent d'exprimer tout le potentiel de votre talent.
- Selon votre niveau et les objectifs qui vous sont propres, il vous sera possible de vous inscrire à une ou plusieurs sessions de 2 mois, avec ou sans pause entre les sessions.
- Si vous rencontrez une problématique légère ou ponctuelle, il existe une offre de coaching express sur 15 jours.



# Lieu des cours individuels



- Les cours individuels ont lieu à Saulges en Mayenne, sur piano Pleyel ou Schimmel. (Option à l'étude: Paris.)
- Si vous venez de loin, ou si vous souhaitez simplement vous reposer et vous ressourcer en pleine nature, la résidence d'artistes Valtro Le Nid, ou l'hôtel\*\*\* du village vous accueillent.
- Lors de votre séjour, vous aurez accès au piano, sur réservation, pour votre travail personnel.
- Accès : aéroport Rennes, gares SNCF Sablé-sur-Sarthe ou Laval puis taxi ou chauffeur privé. Vous pouvez aussi venir en voiture ou camping-car.
- Adresse précise: Le Petit Valtro 53340 Saulges

# Détails et organisation

- Une semaine sur deux, cours individuel de 3 heures avec moi.
- Chaque semaine, 2 cours de 20 mn par téléphone.
- Cela représente, pour chaque session, plus de 17 heures de cours individuels, personnalisés selon votre niveau, vos problématiques, vos progrès.
- Entre les cours, je reste à vos côtés pour vous encourager, répondre à vos questions, lever vos doutes si vous en avez, vous aider à garder le cap avec toujours beaucoup de patience et d'indulgence avec vous-même. Et bien sûr, célébrer vos réussites!
- Les contacts entre les cours se passent par mail, sms, notes vocales.



# Qui suis-je?

J'ai fait mes études musicales complètes à Grenoble, puis au Conservatoire National Supérieur de Lyon, enfin à L'Ecole Normale de Paris.

Depuis quarante ans, j'exerce comme pianiste soliste et accompagnatrice, coach musicale, compositrice.

Jamais je ne me suis fait mal en jouant du piano, même lorsque je jouais 11 heures par jour pour les besoins d'un poste que j'occupais en Ile de France. A déconseiller néanmoins!

Cette longue expérience professionnelle me permet de vous proposer un travail mûrement réfléchi et éprouvé.

A 20 ans, j'ai eu la chance de travailler à Paris avec un excellent professeur de piano, Edson Elias. J'ai enrichi sa technique de plusieurs éléments que je juge essentiels.

Ainsi, je vous conseillerai de prendre soin de votre hygiène de vie, nous travaillerons sur la respiration, et beaucoup d'autres sujets encore, tous extrêmement importants pour le piano.

*« Le pianiste est un sportif de haut niveau »*  
Dr Favory, médecin de l'équipe de France d'Equitation



# Le tarif

Le tarif du coaching pianistique comprend tout ce qu'il faut pour mettre en place les solutions pour ne plus jamais vous faire mal en jouant du piano.

- Les cours individuels à raison de 3 heures une semaine sur deux & 1 cours de 30mn, à distance, par semaine, pour vous suivre au plus près dans votre programme, soit **plus de 16 heures** de cours sur 2 mois
- Suivi par mail, sms, notes vocales je réponds à vos questions dans les 24 heures (les jours ouvrés) et vous seconde dans votre travail

## & les bonus offerts

- Les 36 audios « *Vos gammes comme un concerto* ». Ce sont des accompagnements au piano que j'ai composés, dans tous les tons, pour vous aider dans votre pratique quotidienne (*valeur 95€*)
- Dans les 3 mois qui suivent la fin du coaching, 2 heures de cours individuel à Saulges ou à distance, pour faire le point sur vos progrès et vous conseiller (*valeur 200€*)
- Tous les exercices que je compose sur mesure pour vous

**2 mois: 1700 €\***

Dates des prochaines sessions

7 mai au 18 juin 2021

21 mai au 2 juillet 2021

- [Profitez de votre rdv téléphonique gratuit pour savoir si ce coaching est fait pour vous](#)

*\*Le tarif s'entend HT & n'est pas soumis à la TVA*

Christine Jeandroz, professeure de piano - [www.christinejeandroz.com](http://www.christinejeandroz.com)

