

# ATELIERS

---

bijj.inspire@gmail.com

www.bijj.ca



B I J J - inspire, exprime



# Transmission

**Authenticité et synergie créative  
à travers la voix et le corps**

[www.bijj.ca](http://www.bijj.ca)

---

*inspire, exprime*

Chez Bijj, nous ouvrons des espaces de jeu où nous cultivons **l'étincelle créative**, en instaurant un cadre d'exploration sécuritaire pour inviter **l'expression authentique** de chaque individu à travers la **voix**, le **corps**, l'expression chantée ou dansée.

B I J J - inspire, exprime



# *Impro vocale*

**Musique, voix et mots**

[www.bijj.ca](http://www.bijj.ca)

---





# FLOW MUSICAL

*Expérience de musique vocale et corporelle improvisée ouverte à tou·te·s.*

Objectif: Offrir un cadre propice à la connexion de groupe à travers le jeu musical improvisé.

Prérequis: Convient à tous niveaux

Durée: 1h30 • 10 à 30 participants

Ressources nécessaires:

- Un espace assez grand pour que les participants puissent bouger librement et bien s'entendre.

[Lien vidéo \(26:49 à 30:30\)](#)



# CIRCLESONG 101

*Plongée dans l'univers de la Circlesong pour en comprendre les fondements*

Objectif: Apprendre les bases de la circlesong pour pouvoir créer ses propres circlesongs en improvisant.

Durée: 4 modules de 3 heures | 6 à 12 participant·es

Niveau intermédiaire: les participants doivent avoir un sens du rythme et pouvoir tenir une harmonie.

Besoins techniques:

- Espace fermé et phoniquement protégé adapté au nombre de participants





# BASES MUSICALES EN IMPRO VOCALE

*Par où commencer pour improviser vocalement?  
Cet atelier offre les bases pour s'y repérer*

Objectif: Transmettre un sens du rythme, de l'harmonie et des rôles dans une improvisation vocale. Donner des bases de références aux participant·es pour qu'elles se sentent en confiance d'improviser et développent leur autonomie créative.

Durée: 3h • 6 à 15 participant·es | Débutants

Besoins techniques: Espace fermé et phoniquement protégé

*"L'atelier [Bases musicales...] m'a aidée à comprendre comment improviser vocalement et comment les impros peuvent être structurées, le tout dans une atmosphère accueillante, amicale et sans pression." -Amélie C.*



# SE RÉVÉLER PAR LES MOTS

*Utiliser le langage comme prise de risque pour  
nourrir notre improvisation et se révéler.*

Objectif: Explorer différents exercices utilisant le langage pour amener plus de confiance à l'utiliser lors d'improvisations.

Durée: 1h • 6 à 15 participant·es

Ressources nécessaires:

- Espace fermé et phoniquement protégé adapté au nombre de participants

B I J J - inspire, exprime



# *Mouvement*

**Corps dansé et somatique**

[www.bijj.ca](http://www.bijj.ca)

---





# CORPS SONORES

*Exploration du lien somatique de la voix et du corps comme instrument et s'en inspirer pour créer musicalement.*

Objectif: Faire de la place au subtil qui nous habite, écouter ce que le corps raconte et utiliser notre voix pour l'exprimer.

Durée: 2h • 6 à 15 participant·es

Besoins techniques:

- Espace fermé et phoniquement protégé adapté au nombre de participants



# TROUVE TON GROOVE

*Initiation à la danse improvisée à travers des exercices et des jeux guidés sur différents styles musicaux.*

Objectif: Transmettre aux participant·es des pistes d'explorations concrètes pour rester inspiré·es et développer leur confiance à improviser.

Durée: 1h30 • 10 à 25 participant·es

Peut se décliner en sessions hebdomadaires

Ressources nécessaires:

- Espace adapté au nombre de participants
- Plancher adapté à la danse.



B I J J - inspire, exprime



# *Impromptus*

**Concerts et expériences  
musicales spontanées**

[www.bijj.ca](http://www.bijj.ca)

---







# SÉRÉNADE IMPROMPTUE

*Les performances de Bijj transcendent le cadre traditionnel du concert pour devenir de véritables voyages sensoriels partagés.*

Le contenu émerge pour servir le moment présent : compositions originales, reprises revisitées, improvisations vocales ou instrumentales, récits inspirés, instants de silence ou d'explosion rythmique. À travers sa voix et ses qualités musicales, Sophie offre une présence entière, une écoute fine et une création vivante qui devient un miroir sensible de ce qui est là.

Format : Performance adaptable | Lieux atypiques bienvenus.



# CHORALE IMPROMPTUE

*Animation de rue où les passant·es sont invitées à devenir choriste d'une chorale éphémère.*

Prévu pour les événements où il y a beaucoup de mouvement, cet événement impromptu accueille les passant·es l'espace de quelques chansons, pour créer une chorale impromptue où les voix se rejoignent pour chanter ensemble

Durée: 1h | 10 à 25 participants | Tous niveaux

B I J J - inspire, exprime

# À PROPOS

Les évènements de Bijj, sont un **point de rencontre** pour les esprits **créatifs** et les âmes en quête de justesse, un laboratoire où l'expression devient un outil de croissance et où les liens authentiques encouragent l'expression de soi.

Bijj ouvre des espaces **d'exploration**, d'affirmation et de **transformation**. À travers l'improvisation, la musique, le mouvement, l'écriture et des **expériences immersives**, ce projet inusité éveille à la fois authenticité et jeu, pour un voyage intérieur à la fois **simple** et **profond**.

[www.bijj.ca](http://www.bijj.ca)

---





# BIO

## *Sophie Bijjani*

Mi-fée, mi-femme mystique, Sophie nous entraîne dans une odys-sée où la musique n'est pas seulement un art, mais un espace de **rencontre**, un chemin vers soi où les émotions catalysent des transformations profondes et expansives.

Puisant dans l'expérience humaine, elle révèle, à travers son art la **magie** cachée dans chaque instant. Elle est formée en techniques professionnelles de musique et chanson, avec une spécialisation en **chant jazz** et a suivi une formation intensive en **Circlesong**. Depuis 2020, elle est engagée dans la pratique du **Contact Improvisation** et danse depuis plus de 25 ans.



# CONTACTE- NOUS!

---

[www.bijj.ca](http://www.bijj.ca)

[bijj.inspire@gmail.com](mailto:bijj.inspire@gmail.com)

[@sophiebijj](https://www.instagram.com/sophiebijj)

