CIE LA LUNE BLANCHE

ATELIERS DANSE CONTEMPORAINE

Janvier/Mai 2022 à Mer

LES ATELIERS DU DIMANCHE

10h-13h

Pour toutes et tous > dès 14 ans, ados, adultes

À chaque atelier, l'approche, la sensibilité et la créativité d'une chorégraphe, pédagogue sur les notions, qualités de **tension/détente dans le mouvement dansé, partagé…**

20/02 avec **ISABELLE DAVID**
20/03 avec **MARIE ANANDA GILAVERT**
24/04 avec **CÉCILIA RIBAULT**
22/05 avec **CHLOÉ FITOUSSI**
03/07 avec **VALÉRIE LAMIELLE**

INFOS PRATIQUES

LIEU I Studio de la compagnie - Espace culturel de Mer *(41)*

TARIFS I 25 € l'atelier - 65 € les 3 ateliers - 100 € les 5 ateliers + 12 € d'adhésion
Réservations : 02 54 81 05 43 / cielaluneblanche@orange.fr

Port du masque et Passe sanitaire obligatoires dans les locaux (selon les normes en vigueur)

Cinq chorégraphes, danseuses et pédagogues de formations et d'éxperiences artistiques différentes dont vous pourrez découvrir les parcours à partir des liens de leur site.

3 juillet I VALÉRIE LAMIELLE
cie.nuitetjour.fr / valerie-lamielle.com

© dr

Cet atelier invite à une immersion dans la pratique de la PMD (Présence Mobilité Danse) élaborée par Hervé Diasnas, issue d'une recherche dans l'eau et accessible à tous. Valérie Lamielle propose, elle, de nager dans l'air : une expérience ludique et intense, un moment de travail minutieux et nuancé, mais aussi de détente et de disponibilité. Composée d'exercices respiratoires, de jeux favorisants la prise de conscience corporelle et spatiale ainsi que l'équilibre et la proprioception, de danses dynamiques et délicates qui abordent le mouvement de manière ouverte et sensible, dans le respect de l'anatomie et du fonctionnement naturel du corps.
La PMD améliore la qualité de présence, la concentration, la circulation de l'énergie et développe la mobilité, pour un mouvement fluide et puissant.

20 février I ISABELLE DAVID
artmetisse.com

© dr

Lors de cet atelier chorégraphique, une attention particulière sera portée à la notion de tension/détente axée sur la propulsion, suspension pouvant aller jusqu'au saut puis l'amortissement jusqu'à à la chute possible. Il s'agira avant tout d'un travail sur la tonicité et le lâcher prise, une libération face à la gestion du poids du corps et de la gravité. Le « repousser » sera aussi abordé par l'intermédiaire du rebond, dans une variation de vitesse et d'énergie.
Un jeu entre le soi et le poids, entre résistance et abandon. Un corps qui respire.

20 mars I MARIE ANANDA GILAVERT
compagnie-la-madrugada.fr

© dr

L'atelier propose de s'interroger sur le rapport tension/détente en ressentant leurs caractéristiques respectives dans un premier temps puis en expérimentant le rapport de l'une sur l'autre. La tension existe-t-elle sans détente et, réciproquement, la détente sans tension ? Comment les convoquer dans sa danse, consciemment et pourquoi ?

24 avril I CÉCILIA RIBAULT
cecilia-ribault.com

© dr

L'atelier débutera par un premier temps de mise en disponibilité qui permettra ensuite d'entrer progressivement dans le mouvement en étant dégagé le plus possible des tensions non voulues. Puis, à travers différents exercices et explorations, seul et/ou à plusieurs, ressentir comment les différentes qualités de résistances musculaires et de modulations du tonus, permettent de jouer avec le poids, l'espace, les partenaires, les qualités de mouvements dansés, l'imaginaire…
Le dernier temps investira ces expériences lors d' improvisations dansées.

22 mai I CHLOÉ FITOUSSI
lesfousdebassan.org

© Margot de Karangat

L'atelier offrira des outils de la danse, basés sur la découverte et la conscience du principe naturel de tension et de relâchement du corps. Explorer le mouvement en observant cette loi rythmique que, dans tout geste corporel, existe une alternance équilibrée entre une phase de détente et une phase de tension : principe que l'on utilisera comme source d'expressivité. La séance sera constituée d'un travail au sol sur la respiration, la détente articulaire, sur la masse, le poids, la pesanteur, la relation avec le sol.. Puis debout, d'exercices de mise en espace, d'écoute et de qualités du mouvement pour enfin développer sa créativité par des improvisations dansées et des compositions individuelles et collectives.

Compagnie La lune blanche **28 route d'Orléans 41500 mer**
cielaluneblanche.fr
Association 1901/APE 9001 Z/Siret 424 713 272 000 28/Licence 2022-001644/Association d'intérêt général agréée jeunesse et éducation populaire. © Compagnie la lune blanche. Ne pas jeter sur la voie publique.