

stages [samedis pédagogiques]

oct. → déc. 2011



atelier danse

ESPACE SAINT-CYPRIEN

56, allées Charles-de-Fitte - 31300 TOULOUSE - 05 67 73 82 06

MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouse.fr



renseignements

atelier danse

ESPACE SAINT-CYPRIEN

56, allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

05 67 73 82 06

MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouse.fr

COM. ANIMATION Mairie de Toulouse - En couverture : Ateliers clubs-dans de Cabolère

danse contemporaine

technique F.M. Alexander



1^{er} octobre
3 décembre
avec Antonia Pons
(Ass. Alexander Technique Art)

Aller à la rencontre du mouvement que nous sommes (plutôt que celui que nous faisons).

Se servir des outils de la technique F. M. Alexander : la verticalité, l'axe, les articulations, la musculature profonde, la relation.

Se défaire d'anciens schémas dont nous ne voulons plus.

Ouvrir une nouvelle palette de possibles et développer un mouvement davantage organique.

ANTONIA PONS

Elle se forme en danse classique à l'Institut de Teatro de Barcelone (1983-1988) et suit l'enseignement du CNDC d'Angers en 1988-1989.

Elle a suivi une grande partie de formation en technique F.M. Alexander. Sa danse et son enseignement sont fortement imprégnés par cette méthode.

HORAIRES : samedi
14h-17h

TARIF : 25€ (la séance)

massages Tanaka Min



1^{er} & 15 octobre
19 novembre
17 décembre
avec Manuela Dupuis
(Ass. Les vies dansent)

Le massage de Min Tanaka est global, simple et puissant, il se pratique à deux, au sol et habillé. Provenant du shiatsu et du yoga, il fait travailler la respiration et descend dans les muscles profonds. Il fait appel à l'écoute et au respect de l'autre, et développe la sensibilité du toucher.

MANUELA DUPUIS

Elle travaille l'énergie à travers le qi cong, le massage Tuina et la danse.

HORAIRES : sam.
10h-13h

TARIF : 30€

pilates



5 novembre
avec Sandrine Lopez
(Ass. Une Histoire)

Au travers d'exercices physiques, cette méthode vise à améliorer la capacité musculaire tout en relâchant les tensions corporelles. La respiration est un élément clé. Cette pratique peut apporter une solution complète aux problèmes de dos récents ou anciens. C'est également un sport complet pour les personnes désirant accroître leur performance sportive ou retrouver une condition physique.

SANDRINE LOPEZ

Danseuse, formée aux États-Unis, elle pratique le Pilates depuis de nombreuses années.

HORAIRES : sam.
10h-12h

TARIF : 20€

danse contemporaine

stage enfants-parents



8 octobre
10 décembre
avec **Lorena Calandin**
(Ass. Maygetsin)

Ce stage s'adresse à des enfants de 6 à 9 ans ainsi qu'à l'un des deux parents. Il nous permettra de partager la danse, espace de liberté, afin de se nourrir les uns des autres.

CONTENU : *Le stage se déroulera en trois temps*

→ Échauffement

Prise de conscience du corps, travail de sol orienté principalement autour de la notion de poids.

→ Improvisation

Par des consignes simples et des jeux, nous expérimentons ensemble afin que chacun puisse aller à la rencontre de sa propre danse.

→ Relaxation

Nous terminerons la session par des massages à deux (enfant-parent) et des exercices de détente.

HORAIRES : *samedi*
10h30-12h

TARIF : 25€ (la séance)

danse contact

anatomie en mouvement pour danseurs



8 octobre
5 novembre
17 décembre
avec **Nien Mari Chatz**
(Ass. Fréquence corporelle)

Le « Contact Improvisation » se déploie comme une technique/approche au mouvement à la fois physique, sensitive, créative, accessible et potentiellement virtuose.

Le Contact Improvisation demande au danseur d'ouvrir sa perception dans un espace sphérique, d'agrandir son sens de l'équilibre et d'utiliser chaque point du corps comme point de contact et d'ancrage potentiel.

L'anatomie en mouvement -release technique- Body Mind Centering®

Ces méthodes efficaces sont destinées à développer le potentiel du mouvement de chaque individu, à faciliter et optimiser la coordination tout en équilibrant support et souplesse, contrôle et lâcher - prise.

NIEN MARI CHATZ

Danseuse et chorégraphe, elle pratique ce travail depuis plus de 25 ans. Ses recherches sont fondées sur des méthodes somatiques comme le *Body Mind Centering®* et la *Release Technique*.

Elle collabore avec Davaï Compagnie et Anastasia Kvan avec laquelle elle développe le Labo New Danse à Toulouse.

HORAIRES : *samedi*
16h-18h30

TARIF : 20€ (la séance)

danse contemporaine



22 octobre
19 novembre
10 décembre
avec **Christophe Le Goff**
(Le Goff and Cie/ Maygetsin)

Au travers de propositions d'improvisations, d'exercices et de phrasés relativement simples, nous travaillerons sur les axes suivants :

La réappropriation de tout l'espace du corps en faisant appel au poids, à la tranquillité, à la circulation de l'énergie et à la fluidité.

Travail de sol pour pouvoir monter et rentrer dans l'espace.

Réveil du centre et de la colonne organique.

Nous travaillerons sur le chemin d'une danse à la fois personnelle mais aussi placée dont les qualités recherchées sont celles de l'instinct et de la conscience.

CHRISTOPHE LE GOFF

Danseur, performer et chorégraphe. Après des études de philosophie, il est initié à la danse durant trois ans dans la Cie afro-brésilienne Ladaíinha.

Il est interprète durant deux ans dans la Cie Emmanuel Grivet. Il est interprète dans plusieurs pièces de la Cie Samuel Mathieu, il est notamment assistant sur la pièce Franco-Japonaise « Generic-X ».

Depuis les premières créations, un réalisme cru inspiré du quotidien côtoie l'imaginaire dans un art transdisciplinaire dont la forme s'apparente souvent à celle du rêve.

Il enseigne la technique à un public amateur et professionnel. Il enseigne notamment au Lido (centre des arts du cirque) et à l'Université du Mirail (CIAM).

HORAIRES : *samedi*
15h-18h

TARIF : 20€ (la séance)

ateliers et stages lobo-clown



22 octobre
26 novembre
10 décembre
avec **Ciboulette**
(Ass. 39 bis)

Clown Débutant : « Lâcher-prise »
samedi 22 octobre

Le clown n'est pas un acteur comme les autres. Le stage vous propose de partir à la recherche de la voix de votre clown et de son corps à travers des approches diverses et complémentaires.

Danse-Clown 1 : « La grimace du corps »
samedi 26 novembre

Développer une poésie du corps pour la dynamique de son Clown. Je vous invite à faire entrer en danse vos sensations, émotions et pensées créatives à travers des suggestions rythmiques et énergétiques, à sculpter dans l'instant des chorégraphies downesques et à nourrir une intelligence du corps au présent.

Danse-Clown 2 : « Repousser les murs »
samedi 10 décembre

Reconnaître nos figures cachées, au lieu de les mettre dans l'ombre. Je les invite à entrer dans la lumière de la scène. Une seconde invitation à la « danse des souliers fous » !

Tarif réduit pour les élèves du cours régulier « lobo-clown » : 30€

HORAIRES : *samedi*
9h30-17h30

TARIF : 40€