



# Eau et Mouvement

## Travail corporel en milieu aquatique

L'eau offre un espace de détente et de lâcher prise.

L'allégement de la gravité, de notre poids permet des mouvements fluidifiés, doux, des jaillissements, des rebonds.

La résistance de l'eau nous donne des informations précieuses, directement perceptibles par nos muscles, nos os.

L'immersion transforme nos appuis, notre équilibre et favorise un travail tonique tout en douceur.

*Entrer dans l'eau ensemble en confiance, se découvrir avec un autre poids, d'autres manières de se mouvoir.*

*Percevoir et se laisser porter, flotter, travailler à deux, en groupe mais aussi chacun à son rythme.*

*Une expérience sensible qui renoue avec l'enfance, et libère les tensions pas à pas.*

### Sylvie BALESTRA, artiste-chorégraphe

Engagée dans le champ artistique d'abord par le théâtre et des études en Arts du spectacle, elle s'est tournée depuis 10 ans vers la danse et plus particulièrement l'improvisation.

Plus qu'un outil d'écriture et de composition, l'improvisation est devenue pour elle un état d'esprit. Elle s'est forgé un regard chorégraphique, sensible à tout ce qui l'entoure : l'autre, l'espace, la ville, la forêt... Vers une danse de l'intériorité, de l'instinct et de la disponibilité.

Formée en danse par des artistes internationaux tels que Julyen Hamilton, Mark Tompkins...

Elle nourrit son travail corporel par des pratiques basées sur l'anatomie, la physiologie et les perceptions : Body Mind Centering (BMC), Méthode Feldenkrais, Shia tsu, Qi gong, Ideokinésis, Ki No Shin Tai, Yoga... Jusqu'à développer son propre travail corporel en milieu aquatique.

Elle propose ces séances dans l'eau en groupe ou individuellement, sous formes de cours ou de stages.



# Contenu des séances

## Déroulement (1heure)

Entrer dans l'eau, sentir la transformation du milieu : les différences par rapport à la gravité terrestre, la répartition du poids en se déplaçant, les déséquilibres.

Respirer, expirer sous l'eau.

Quitter la position verticale, s'allonger, flotter, se laisser transporter.

Porter son attention sur les articulations maîtresses : cervicales, jonction dorsale/lombaire, bassin, genoux, chevilles.

Jouer.

## Informations techniques

Ce travail ne nécessite pas de compétence physique préalable.

Des lunettes de piscines sont recommandées et le pince-nez rend la pratique plus confortable.

*Devis et tarifs horaires sur demande*

# Contact

**Sylvie BALESTRA**

06 81 87 93 75

[sylex.asso@yahoo.fr](mailto:sylex.asso@yahoo.fr)

<http://lignedeflottaison.blogspot.com>

