

Stage 'corps et paysage'

le dimanche 21 mars 2010

au Hameau des Coquelicots, à St Léon (47160).

Ce stage se fera entre dedans et dehors, selon les intempéries, pour se nourrir à la fois de la douceur du dedans (centré sur soi) et l'ouverture vers le dehors (l'environnement). Ce premier stage inaugure une série de stages au Hameau des Coquelicots, des journées où le corps redevient le sujet de notre attention dans un cadre naturel magnifique. Au fil des saisons, vous pourrez participer à un stage pour la découverte de ce travail corporel ou l'approfondir sur plusieurs stages.

Suite à des années de pratiques corporelles et de créations chorégraphiques, Sylvie BALESTRA propose des stages d'exploration du mouvement improvisé.

Pour elle, la danse est ouverte à tous, à tous les corps, à tous les âges.

Avec un travail où le corps se libère pas à pas, chacun peut commencer à inventer sa propre danse.

Pour lier ce travail du corps à l'environnement qui nous entoure nous ferons des temps d'observations en extérieur, de marche, de jeux pour commencer un dialogue intime avec le paysage.

Déroulement du stage de 10h à 17h

S'allonger au sol. Lâcher prise sur le quotidien.

Échauffer son corps par un profond travail de conscience corporelle : le souffle, les articulations et leur fonctionnement, les muscles (comment les solliciter au moment où nous en avons besoin, comment les détendre?).

Être allongé, debout, assis, fluidifier son geste.

Faire un minimum d'effort pour un maximum de mouvement : se sentir de plus en plus léger, détendu.

Sortir, marcher avec cette qualité de mouvement en train d'être acquis.

Éprouver les espaces extérieurs naturels avec tous leurs éléments : le vent, l'horizon, les arbres, les odeurs ... De la course à la marche lente, s'approprier avec liberté, hors du cocon de la salle de danse, ce corps qui continuera après le stage à se confronter à des milieux extérieurs.

Les outils : anatomie (planches et visualisations), travail seul (respiration, conscience corporelle), travail à 2 (toucher, poids-contre-poids, portés), travail en groupe (jeux d'improvisations avec et sans contraintes).

Appréhender de manière simple et ludique l'anatomie est une base nécessaire pour comprendre notre corps, notre manière de nous mouvoir, nos facilités et nos douleurs.

Tarif : 65 euros

Horaires : 10h- 17h

Lieu : le Hameau des coquelicots à St Léon (47160) entre Aiguillon et Casteljaloux.

Info et plan d'accès sur <http://www.lehameaudescoquelicots.com>

Amener : des habits confortables et chauds (pieds nus et chaussettes en intérieur, baskets ou chaussures confortables pour l'extérieur).

Chacun amène quelques mets à partager pour une grande tablée commune à midi.

Inscriptions et renseignements : Sylvie BALESTRA - 06 81 87 93 75 - sylex.asso@yahoo.fr
sur internet : <http://sylex-asso.blogspot.com/>

Des arrhes de 30 euros seront demandés pour la réservation du stage.

Prochain stages 2010 : 13 juin au Hameau et reprise cet été des stages en piscine
biologique : <http://lignedeflottaison.blogspot.com/>