

LES ATELIERS DU MOUVEMENT

*La danse,
le mouvement,
l'expression
corporelle*



« N'allons pas chercher trop loin, tout est à notre portée »

En créant des conditions d'accueil bienveillantes de nos pensées, de nos émotions et de notre rapport à l'autre, les Ateliers du Mouvement ouvrent un espace de rencontre et d'exploration corporelle qui laisse place à notre propre créativité.

Pendant les séances la priorité est donnée à l'écoute, au développement de la confiance en soi et en ses partenaires. La danse peut alors se pratiquer seul.e, en duo ou plus. Elle explore l'expression libre dans le corps-à-corps en s'appuyant sur une technique respiratoire basée sur le « renforcement du centre ».

La pratique de la danse et de l'expression corporelle est également reconnue bienfaisante et efficace pour prendre conscience de son corps et de ses interactions avec le monde qui nous entoure. Plutôt que la quête d'esthétisme, Les Ateliers du Mouvement proposent une recherche de fluidité, l'exploration d'un chemin propre à travers la gestuelle particulière de chacun.e.

L'expression corporelle nous incite à revenir au jeu et compose un dialogue dans lequel les personnes communiquent à travers un point de contact pour créer une chorégraphie instantanée et éphémère.

En résumé, nous explorons notre relation à nous-mêmes et aux autres. A partir de cette pratique de liberté d'expression par le mouvement, la porte s'ouvre à toutes les folies et à toutes les sagesses propres à l'enfant

Explication de la recherche :

La rencontre est une conversation corporelle improvisée qui change et s'adapte à chaque fois, un jeu de réponses et de questions.

Axes de travail : La disponibilité du corps, le partage du même axe gravitaire, transvasement du poids, roulades, connexion à la terre, exploration du lâcher-prise, envols, portés, dans un flux multiforme.

Aspirations : Cette technique éduque à un corps éveillé, vigilant et conscient, connecté à soi, à son centre, au présent, à la relation à l'autre. Elle transmet force et douceur, en développant la fluidité et la légèreté. Elle véhicule dans son fond, dans son histoire une vraie philosophie du partage et de la coopération.

Nous mettons par moment en relation avec les ateliers du mouvement, un.e ou des musicien.ne.s dans un espace d'exploration corporelle et sonore improvisé.



ASSOCIATION
SUENO DEL ARTE

suenodelarte@gmail.com

07 52 03 93 43

www.suenodelarte.com

N° Siret : 81165908500021

N° agrément Jeunesse et Education Populaire:

J69.19.0308