Collectif Zone d'Appui Provisoire

Stages ~ Latillé (86)

Yoga
3 > 4 fév
Dóra Aranyás

Danse
17 > 18 mars
Des marches ~ Mélanie Jolly

Contact Improvisation
19 > 20 mai
Festival ZigzAg...hoP !

Yoga — 3 > 4 fév

Je vous propose un Yoga dynamique inspiré des différentes pratiques que sont le Hatha, Yin, et Vinyasa Flow.

Je vous invite à entrer dans une séquence intelligente pour renforcer le corps et l'esprit : purification des organes internes, des poumons et du système nerveux. Toutes les parties du corps seront remises en équilibre.
J'assiste les élèves dans leurs postures, afin de les aider à comprendre par le toucher.

Le Yoga est pratiqué à tous les âges : il associe des postures, la méditation, une respiration contrôlée et d'autres techniques visant à épanouir l'individu, à atténuer les douleurs et permettre un état de libération.

Dóra Aranyás - Professeure de Hatha Yoga Traditionel, elle est diplômée de *Yoga Alliance International INDE*, certifiée par le président Swami Vidyanand (anatomie, respiration, méditation, postures, communication) ; elle a aussi 8 ans d'expérience en danse classique.

Se consacrant à temps plein au yoga, elle donne 8 à 10 cours par semaine.

Après sa formation, elle continue toujours à se former et à travailler sur elle-même.

~ ~ ~

> Pratique

Sam. 14h - 18h30 // dim. 10h - 14h30

2 jours 55€ TP / 45€ TR
1 jour 30€ TP / 25€ TR > + 7€ d'adhésion annuelle

Des marches — 17 > 18 mars

Nous nous intéresserons au corps, à ses potentiels de mouvements et à la façon dont le geste devient expressif, non pas en cherchant un effet théâtral mais en partant de nos sensations.

Nous observerons la marche, notamment la relation des pieds avec le sol. Puis, nous explorerons les distorsions possibles, ou comment inventer à l'infini des modes de déplacements les plus drôles, excentriques ou intrigants.

En même temps, il s'agira de poser les bases de la composition dans l'instant en groupe, les modes de relation aux autres et à l'espace.

Ce stage aboutira à une performance programmée lors de divers événements locaux entre mars et juillet 2018.

Mélanie Jolly - Elle se passionne pour l'improvisation et le Contact Improvisation depuis plus de 15 ans.

Elle partage sa démarche au sein d'ateliers pour adultes et enfants, ou lors de stages.

Sa formation professionnelle en Eutonie Gerda Alexander® depuis 4 ans enrichit sa recherche autour de la conscience toujours plus fine du corps en relation avec les autres, le sol et l'espace.

~ ~ ~

> Pratique

Sam. & dim. 10h - 17h30
2 jours 65€ TP / 50€ TR / + 7€ d'adhésion annuelle

Festival ZigzAg...hoP ! — 19 > 20 mai

Aux frontières de la danse, des arts martiaux et des pratiques somatiques, le Contact Improvisation explore la gravité entre corps sensibles, et véhicule des valeurs d'écoute et de plaisir du jeu.

Pour cette 4è édition : découverte de la richesse du Contact Improvisation avec 3 intervenants différents, jams pour une pratique libre, et temps informels pour se rencontrer.

Avec ***Noëlle Dalsace***, ***Youri Perrut*** *(Nantes),* ***David Olivari*** *(Montpellier).*

> Samedi soir, performance ***Muses*** *par Léa Bonnaud & Mélanie Jolly au Musée Sainte-Croix (Poitiers), dans le cadre de* ***La Nuit des Musées****.*

~ ~ ~

> Pratique

Sam. & dim. 10h30 - 13h / 15h - 17h30 // Jam sam. 19h
2 jours 55€ TP / 45€ TR / + 7€ d'adhésion annuelle
À la carte Atelier 18€ PT / 16€ TR // Jam 4€

≈ ≈ ≈

> Pour tous les stages

Lieu
Salle de danse de la Mauvetterie
86190 Latillé

Informations & inscription
contact@collectifzap.fr
06 37 97 90 71 / 06 79 45 00 65
7 rue du Dr Roux - 86190 Latillé

> Précisions & autres activités
collectifzap.fr
facebook.com/page.collectifzap

Haut Poitou Communauté de Communes

Photos - Collectif Zone d'Appui Provisoire, Being Human Being Yoga