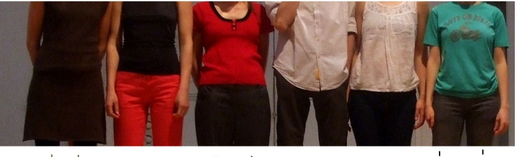
Stages mars - juillet 2014

Danse / Contact Improvisation



29-30 mars
Danse Conscience
Mélanie Jolly

31 mai - 1er juin
Entrer en contact
Alexandra Billon
& Mélanie Jolly

4-5-6 juillet
Les dynamiques de la tenségrité
Antoine Ragot

Collectif *Zone d'Appui Provisoire*
& invités

Danse Conscience - 29-30 mars

La danse improvisée, mouvement libre et spontané, peut être un merveilleux moyen d'entrer en conversation avec soi-même.

Au fil d'explorations guidées, des outils seront offerts pour lâcher prise et être de plus en plus présent à notre corps et à ce qu'il raconte de nous-mêmes.

Des temps de relaxation, d'expériences vocales, d'écriture, de dessin ainsi que des échanges aideront à rendre conscient ce que nous dit notre corps.

Chacun suivra ainsi son propre chemin de découvertes, avec douceur et bienveillance.

samedi & dimanche10h-13h & 14h30-17h30
55€ PT / 45€ TR + 7€ d'adhésion annuelle
Latillé

Mélanie Jolly - Danseuse improvisatrice, elle s'intéresse au lien entre l'état de corps et l'état d'esprit, à ce qui émerge de notre inconscient dans l'expérience corporelle.

Sa pratique de l'improvisation s'accorde à son cheminement personnel et spirituel pour devenir un outil de connaissance de Soi.

Informations pratiques

TR : **Demandeurs d'emploi, RSA, étudiants**

Lieux : **Salle de la Mauvetterie, Latillé** (25mn à l'ouest de Poitiers)
ou **Atelier Anna Weill, Poitiers** (3 rue de l'abbé de l'Epée)

Paiement échelonné, hébergement, covoiturage : nous contacter.

Renseignements & inscriptions
Mélanie Jolly 06 79 45 00 65 / 05 49 56 13 05
contact@collectifzap.fr
www.collectifzap.fr

Entrer en contact - 31 mai - 1er juin

Découverte du Contact Improvisation

Forme libre de mouvement dansé, le Contact Improvisation réunit deux personnes (ou plus) en contact par n'importe quelle partie du corps.

Nous aborderons des outils techniques permettant d'entrer en contact, de prendre conscience de notre rapport à la gravité et de trouver un maximum de liberté dans le mouvement.

Danser en contact avec l'autre, c'est aussi apprendre à se faire confiance et à coopérer. Au travers de cette expérience, chacun est invité à prendre du plaisir dans la danse tout en respectant profondément ce qu'il est.

Samedi & dimanche 10h-13h / 14h-17h
65€ PT / 55€ TR + 7€ d'adhésion annuelle
Poitiers - ***Inscription avant le 12 mai***

Alexandra Billon & Mélanie Jolly - elles découvrent le Contact Improvisation à l'atelier chorégraphique de l'Université de Poitiers en 2004 avec Claire Filmon, auprès de laquelle elles continuent à se former.

Elles participent à des stages avec de grandes figures de l'improvisation et, depuis 2011, co-animent l'atelier d'initiation au Contact Improvisation du Collectif ZAP.

Bulletin d'inscription

Prénom et nom .....
Adresse .....
.....
Téléphone .....
Adresse e-mail .....

Stage(s) choisi(s)
- ☐ Danse Conscience - 29-30/03/ 2014
- ☐ Entrer en contact - 31/05-1/06/ 2014
- ☐ Les dynamiques de la tenségrité - 4-5-6/ 07/ 2014

Jam musique et danse - 31 mai

La jam est un terme cher aux musiciens improvisateurs tout comme aux praticiens du Contact Improvisation : pour les danseurs, elle est à l'origine un temps de pratique libre, alors que pour les musiciens, elle est surtout l'occasion de jouer en public, avec d'autres.

Nous proposons ici un temps d'expérimentation où chacun pourra laisser libre cours à sa pratique personnelle, tout en étant partie prenante de l'expérience collective.

Chacun pourra ainsi mettre en jeu les liens entre les disciplines et s'enrichir de la rencontre avec d'autres improvisateurs.

La jam se déroulera pendant 3h, débutera par un échauffement guidé et se terminera par un temps d'échanges.

Musiciens, danseurs ou tous autres praticiens du mouvement et du son sont les bienvenus!

Samedi 17h30-20h30
Prix libre / Gratuit pour les participants du stage ***Entrer en contact***
Poitiers - *Atelier Anna Weill, 3 rue de l'abbé de l'Epée*
Inscription conseillée, salle avec jauge limitée

Les dynamiques de la tenségrité - 4-5-6 juillet

Une structure construite en tenségrité, en architecture ou en biologie, peut absorber et distribuer les forces auxquelles elle est soumise grâce à un surprenant système de résistance aux compressions et aux tensions.

Dans notre corps, les os sont les éléments résistants à la compression, suspendus et enveloppés de fascias, muscles et ligaments sous tension.

Dans ce stage, nous explorerons cette notion de tenségrité, son incorporation et ses manifestations dynamiques : mouvements répétitifs et éclairants, improvisations exploratrices, travail avec un partenaire...

ven. 18h-21h / sam. 10h-13h & 14h30-17h30 /
dim. 10h-13h & 14h30-16h30
65€ PT / 55€ TR + 7€ d'adhésion annuelle
Latillé - ***Inscription avant le 15 juin***

Antoine Ragot - Improvisateur et «bougeur», il enseigne le Contact Improvisation depuis plusieurs années à Paris.

Entre les USA, l'Europe et la Russie, il développe son intérêt pour l'imagerie mentale, les théories du mouvement de Gracovetsky, et accroît son investissement dans la recherche aiguillée par la technique *Axis Syllabus.*

L'inscription sera validée à la réception de 30€ d'arrhes pour chaque stage.

Chèque à l'ordre de l'association *Zone d'Appui Provisoire.*

Bulletin d'inscription et arrhes à renvoyer à :

Collectif ZAP
7 rue du Docteur Roux
86190 Latillé