

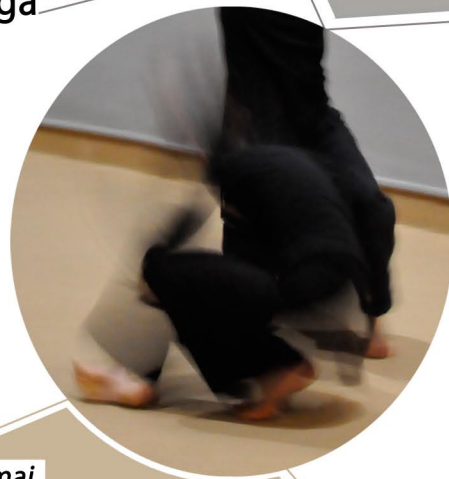
Collectif Zone d'Appui Provisoire & invités

Stages mai 2015

Marjolaine Frèrebeau

Yoga

10 mai



23-24 mai

Évènement
Contact Improvisation
ateliers & jams

Guilhyan Schirk
Tâm Nguyen-Minh
Maryline Charneau

Photo©Eukéné Perucha Eguren / ne pas jeter sur la voie publique

Yoga, entre terre et ciel

10 mai

Animé par le souffle, faire silence. Tisser les liens entre conscience et corps. Le yoga, voyage intérieur, commence par l'étonnement d'être là, porté par la terre et étiré vers ciel.

Lors de ce stage, des enchaînements, des postures, mais aussi des lectures viendront guider la conscience et le corps vers ces pratiques dynamiques, statiques et méditatives qui amènent l'être à vivre le yoga.

Cette pratique amènera la conscience à se placer à l'écoute de la spontanéité du mouvement.

Marjolaine Frèrebeau - Elle a été enseignante en philosophie avant de devenir animatrice de hatha yoga, en se formant à l'École Française de Yoga de l'Ouest.

Sa transmission du yoga passe par l'attention donnée à la respiration initiant le geste et par l'éveil d'un regard intérieur de bienveillance. Pratiquant la danse contemporaine et traditionnelle, sa recherche se tourne vers le yoga comme préparation à la création artistique.

Dimanche 14h30-18h30

Tarifs: PT 35€ / TR 30€ / +7€ d'adhésion à partir de 2 activités

- Ouvert à tous -

Possibilité de paiement échelonné, d'hébergement, de covoiturage: nous contacter !

Plus d'informations :

www.collectifzap.fr / contact@collectifzap.fr

06 79 45 00 65 / 06 37 97 90 71

Évènement Contact Improvisation

23-24 mai

ateliers & jams

Nous vous accueillons dans un cadre de campagne pour un week-end autour du Contact Improvisation, qui se situe aux frontières de la danse, des arts martiaux et des pratiques somatiques.

Une exploration de la gravité, une communication d'échanges et de transferts de poids entre corps sensibles, cette pratique véhicule des valeurs de partage, d'écoute, de bienveillance et de plaisir du jeu.

Ce sera un moment pour rassembler les amoureux du Contact Improvisation des environs et de plus loin, faire découvrir à ceux qui le souhaitent, dans une ambiance festive et printanière.

Au programme, trois temps d'ateliers et deux jams (musiciens bienvenus) !

Ateliers: sam. 10h30-13h & 14h30-17h / dim. 10h-12h30

Jams: sam. apéro-jam à partir de 18h30 / dim. 14h-17h

Participation à la carte ou week-end complet !

- Ouvert à tous -

Bulletin d'inscription

Prénom et nom

Adresse

Téléphone Adresse e-mail

Stage(s) choisi(s) ☐ Yoga - 10 mai

☐ Évènement Contact Improvisation -23-24 mai

☐ 1 atelier / ☐ 2 ateliers / ☐ week-end

Guilhyan Schirk (Rennes) - Flux

Comment trouver une fluidité dans notre danse à deux ?

Le point de contact comme clé de voute, les corps comme arche, le centre, les jambes et les pieds comme colonnes pour que le sol nourrisse notre danse habitée.

Maryline Charneau (La Roche-sur-Yon) - A fleur de peau

La peau est le premier organe sensoriel du corps

Comment le toucher et le mouvement dialoguent-ils ?

Nous nous engagerons peu à peu dans une danse à la fois unifiée, dynamique et sensible.

Tâm Antoine Nguyen-minh (Bordeaux) - Passage

Réveiller la zone intermédiaire entre cage thoracique et bassin, entre poumons et intestins.

Par la respiration, le toucher et le mouvement, y trouver mobilité, espace et respiration, disponibilité au mouvement.

Tarifs: PT : 15€/atelier - 40€/week-end

TR : 13€/atelier - 35€/week-end

3€/jam / + 7€ d'adhésion à partir de 2 activités

Lieu des stages: Salle de danse de la Mauvetterie - 86190 Latillé

TR : Demandeurs d'emploi, RSA, étudiants

Inscription validée à réception du bulletin d'inscription accompagné du règlement (non encaissé avant le stage), à l'ordre de l'association Zone d'Appui Provisoire, à renvoyer à :

Collectif Zone d'Appui Provisoire

7 rue du Docteur Roux

86190 Latillé