

Stages danse

avec Myriam Gissinger et Steve Lô

Le mouvement et la danse au service de la transformation de soi

Durant ces stages, nous vous proposons de créer un espace propice à se reconnaître – naître avec soi – à embrasser le changement afin d’incarner son expression personnelle.

Ensemble, nous explorons

- . comment travailler l’improvisation, l’attention, la confiance en soi , le jeu ;
- . comment faire le lien entre sensations, ressentis et pensées (corps – coeur – esprit) ;
- . comment utiliser différentes expressions du corps pour traduire notre poésie intérieure.

Au service de notre puissance intérieure, de notre élan vital, nous dépassons nos pensées et croyances limitantes afin d’être la créatrice / le créateur de nos (dances de) vie.

Objectifs :

- ∞ Développer l'engagement de chacun dans la création de son parcours de vie
- ∞ Retrouver et / ou alimenter le Sens du jeu / le sens du " je-joie"
- ∞ S'accueillir là où nous en sommes, se faire confiance et transformer ce que nous souhaitons lâcher (habitudes, croyances, jugements...)
- ∞ Relier, utiliser et développer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence kinesthésique / du corps
- ∞ Intégrer le lien corps-coeur-esprit
- ∞ Explorer les outils de l'improvisation en danse
- ∞ Vivre sa spontanéité créatrice / oser traduire et vivre sa poésie intérieure / danser le mouvement de vie
- ∞ Se faire plaisir et prendre le temps dans des moments pour soi au sein d'un collectif

Modalité pédagogique :

- ∞ Être à la fois à l’écoute du rythme de chacun et du rythme du groupe
- ∞ Explorations corporelles et dansées de propositions liées au thème du jour
- ∞ Temps de partage verbal et d’écriture des participants sur leur vécu
- ∞ Alternance entre temps guidés, en autonomie, en individuel, en groupe
- ∞ D'autres formes artistiques (écriture, dessin, modelage...) pourront être proposées en fonction des besoins / élan du groupe
- ∞ Adaptation du contenu à ce qui est vivant pour les participants sur le moment

Être en accord avec soi et avec l'espace dans lequel je respire, je vis, je m'exprime.
Je danse qui je suis. Je danse en accord avec ma poésie intérieure.

Stage 1 : Voir / Percevoir / Observer

- . respiration et centre
- . mouvements régénérateurs
- . mutli-sensorialité et perception
- . différentes qualités de mouvement et croyances
- . au service de la créativité + temps individuel

Stage 2 : Être soi / Explorer la relation

- . lien entre monde intérieur et monde extérieur
- . mouvements régénérateurs et respiration
- . les outils de la relation (dialogue, unisson, collaboration...)
- . prendre, laisser, donner la « parole »
- . au service de la créativité + temps individuel

Stage 3 : Aller / Oser

- . lâcher prise, conscience et volonté
- . transformation ; ontogenèse ; psychogénéalogie
- . mouvements régénérateurs et respiration
- . faire des choix, prendre des décisions
- . au service de la créativité + temps individuel

Les différentes pratiques et propositions se font en salle et en espace naturel, toujours en lien avec soi et avec le groupe, dans une attention soignée de tout ce qui naît / jaillit à chaque proposition, afin de vivre en conscience son processus et d'intégrer ce qui se vit.

Votre corps est un instrument de musique qui peut être accordé afin d'être joué / jouet.
Il nous paraît essentiel d'être en harmonieuse adéquation avec son instrument d'expression et sa musique intérieure.

Pré-requis :

- ∞ Aucun
- ∞ Il ne s'agit pas de « savoir danser » mais de vouloir être en mouvement corporellement

Public :

- ∞ Entre 8 à 16 personnes

Myriam Gissinger vous partage avec plaisir, humour, envie et passion, ses compétences au service d'une écologie relationnelle : danses à deux, danse improvisation, taïchi, méditation, écologie et lien à notre environnement, intelligence collective et Communication Non Violente, écriture et dessin spontané. Elle joue du lien qu'elle fait entre la communication à soi - avec l'autre et le mouvement corporel de par sa propre expérience-volonté de transformation constante.

Steve Lô vous partage son expérience et sa pratique de danseur et de chorégraphe, d'artiste-praticien, de musicien, de poète, de vocaliste-chanteur ; mais aussi ses aspirations, inspirations, respirations, son parcours humain et professionnel : danse biodynamique, butô, mime, méditation, respiration et mouvements régénérateurs, ontogenèse, archétype et symbolisme, psychogénéalogie, rapport à la nature, à l'organique, aux éléments, au minéral, végétal et animal.

Trois stages pour vivre, découvrir ou approfondir son expression dansée personnelle

Dates des 3 stages :

- . Stage 1 : 21 et 22 novembre 2020
- . Stage 2 : 23 et 24 janvier 2021
- . Stage 3 : du 18 au 21 mars 2021

Où :

Saviloisirs
7 place de la liberté
63890 Saint-Amant-Roche-Savine

Tarifs :

- . 101 euros / stage pour les week-ends de 2 jours (hébergement compris – 1 nuit)
- . 222 euros pour le stage de 4 jours (hébergement compris – 3 nuits)

Réservation / contacts :

Myriam Gissinger

06 28 26 18 49

myriam@semouvoirdetre.fr

<http://www.semouvoirdetre.fr/>

Steve Lô

06 52 08 87 82

stevelo@mailo.fr

<http://cielameduse.com/index.php/steve-lo/>