

Stage « se laisser danser, se laisser jouer... corps accord » avec Steve Lô

Être vivant, artiste-praticien, danseur-poète du corps, créateur d'acte poétique, vocaliste improvisateur, multi instrumentiste, poète et fondateur de la Cie la Méduse



Entrer en « à corps » avec soi et avec le Vivant

Se (re)connecter à la Nature, au(x) Vivant(s). Nous, êtres humains, sommes des êtres vivants, parties intégrantes de ce qui est nommée Nature. Cette Nature, ce Vivant, est la source qui nous invite à revenir dans le corps. Revenir dans le corps, c'est laisser s'exprimer sensation, émotion, perception, imaginaire, intuition... c'est revenir à la source ; c'est être à l'écoute de son corps et de son coeur, et ainsi, laisser s'exprimer ce qui se vit (et non ce qui se pense, ce qui se fait en lien avec les schémas, conditionnements, us, coutumes, convenances, etc...) ; c'est accepter l'expérience qui s'invite ou que l'on provoque / choisit ; c'est avoir foi et être dans la confiance en soi ; c'est se faire confiance.

Un Être harmonieux est un être «libre» de lui-même, c'est à dire libre de ses conditionnements, libre de sa culture, de son éducation, de son histoire et de son passé

Vivre le lien, la connexion, la naissance, c'est incarner cette expérience – grâce à l'espace rendu disponible – par le fait de se rendre, de se donner, de s'abandonner, de choisir d'être en harmonieuse adéquation avec le présent : c'est à dire le cadeau, la surprise, l'inattendu, l'inconnu, la nouveauté... et avec ce qui vibre en soi.

Accepter la transformation, le changement, c'est oser vivre en harmonieuse adéquation avec la Vie, avec le Vivant, avec le principe de vie que tout est changement ...

... c'est une disposition intérieure qui permet de s'ouvrir à l'expérience, et donc de changer son regard intérieur, de cultiver l'ouverture d'esprit, l'épanouissement, de faire évoluer sa conscience, de se laisser traverser par l'instant présent et la spontanéité, dans la confiance en soi, en son ressenti, en ses émotions, ses sensations, son imaginaire, son intuition... de s'accorder avec ce qui est là, avec les éléments de la nature, d'entrer en résonance, en vibration avec les autres formes du Vivant, dans un rapport intime et personnel avec son intuition, avec la connexion, le lien, la relation qui se crée avec le minéral, le végétal, l'animal, et les 4 éléments : terre, feu, eau, air.

Accepter la transformation, le changement, c'est embrasser la Vie, c'est Être.

C'est bien à l'Être Vivant que je m'adresse avec ce stage, à l'Être Humain avec sa poésie intérieure, sa vulnérabilité, sa fragilité, sa sensibilité que je propose d'**entrer en accord**, de **faire corps avec ce lien au Vivant, avec ce mouvement de vie qui circule partout** ; de considérer son corps comme le réceptacle et l'instrument d'expression, l'instrument de musique qui vibre au service du ressenti, des émotions et des sensations vécues dans la rencontre avec la roche, le ruisseau, l'arbre, les animaux présents sur terre, dans l'eau, et dans l'air.

Osons ensemble !

Objectifs

Donner la possibilité à des danseuses / danseurs et des musiciennes / musiciens d'entrer en danse, d'être en « à corps », en résonance et expression avec le corps, l'instrument de musique, le chant, les sons et éléments de la nature.

Favoriser la fluidité d'expression avec l'intuition, la spontanéité, l'écoute, l'inspiration, la résonance / vibration qui vous traverse... en lien avec les éléments et êtres du Vivant / de la Nature.

Je vous propose sur ce chemin de la rencontre avec vous, entre vous et le minéral, le végétal, l'animal, et les 4 éléments (terre, feu, eau, air) ; entre votre corps dans la danse (expression dansée et / ou corporelle) et votre ressenti ; entre vous et votre instrument de musique ; et aussi entre une musicienne / un musicien et une danseuse / un danseur et la roche, le ruisseau, l'arbre, un paysage... de vous accompagner à partir de mon parcours, de mes expériences, de mes expérimentations, de ma sensibilité, de mes connaissances... dans ce qui est aujourd'hui pour moi, une respiration vitale essentielle et créatrice.

« Je n'ai pas choisi de danser. Je me suis laissé danser... je me suis laissé faire, j'ai accueilli cette danse qui s'invitait, qui se révélait et vibrait en moi. »

A qui s'adresse ce stage ?

Ce stage s'adresse à toute personne motivée par la rencontre avec son expression dansée / corporelle au cœur de la nature. Il s'adresse autant à la personne qui n'est pas entrée en contact avec le fait de se laisser danser, qu'à la personne dont la danse est une pratique personnelle ou professionnelle. Il s'adresse également aux personnes pratiquant un ou plusieurs instruments de musique : un niveau de pratique est demandé (professionnel ou non).

Ouvrer avec la respiration, avec le souffle, c'est agir sur nos facultés psychiques, sur notre conscience ; C'est aussi créer un lien particulier avec tout ce qui nous entoure, vivre en reliance avec chaque Être présent sur Terre.

Les grandes lignes / thèmes abordés

- . rapport à la confiance en soi ... en son ressenti, en son intuition ... en l'impulsion spontanée → synchronicité – être en synchronicité avec soi, avec ses besoins, ses envies, ses désirs, ses rêves, son ressenti, ses émotions, ses sentiments et ses sensations (les reconnaître, les distinguer) pour accueillir les synchronicités / rendez-vous avec ce qui vous inspire, vous attire, avec la vibration qui se tisse entre soi et les éléments avec lesquels on entre en communication (dans le cadre de ce stage, avec les éléments de la nature et êtres vivants qui nous intéressent ici, à savoir la terre, le feu, l'eau, l'air et le minéral, le végétal, l'animal).
- . se laisser bercer par sa respiration pour vivre pleinement le ressenti, la sensation, l'émotion qui permet de vivre le voyage par le corps-expression dansé (même pour les musiciennes et musiciens) dans un état de bien-être relié, en lien, en connexion / résonance / vibration.
- . capacité à oser... accueillir... se mettre en résonance... laisser s'exprimer à partir de son ressenti, de la part intuitive de chaque personne, de son inspiration.
- . rapport à l'instant présent (reconnaître le présent = cadeau, dans le sens de vivre en adéquation harmonieuse avec ce qui se vit) : capacité d'écoute, d'accueil, de centrage, de reliance, de mise en relation... (à l'image de ma propre histoire : comme une évidence, une respiration essentielle qui a fait naître ma danse / avec laquelle j'accouchais de ma danse – dit autrement : ma danse m'accouchait / s'invitait dans ma vie).
- . un besoin à reconnaître, exprimer, incarner... qui invite, pour certaines personnes, à découvrir et / ou révéler une part de soi jusqu'alors non révélée / non exprimée → d'où la nécessité, l'envie ou la démarche d'être accompagné.
- . se (re)connecter avec les sens (et l'essence / l'essentiel) avec ce qui fait sens pour son corps, son coeur, son âme et son être, avec simplicité, harmonie, attention soignée, dans le fait d'être présent aux sensations, émotions, ressentis... qui cheminent dans le corps, le coeur et l'esprit... pour se laisser danser / exprimer avec son corps et / ou avec son instrument de musique, se qui se vit.
- . s'ouvrir à, explorer, expérimenter l'improvisation, la création spontanée, la chorégraphie de l'instant, l'acte poétique intuitif...
- . se relier à la source, à votre coeur, à votre intuition, à votre inspiration, à votre ressenti pour vivre l'harmonie et ainsi traduire / exprimer la danse et / ou la musique qui est là, dans l'instant présent, et dans la respiration.
- . la joie est la voie / voix → c'est une décision qui permet d'entrer en communication, en communion avec son enfant intérieur, avec soi, avec les personnes présentes au sein du stage, avec le groupe et avec le Vivant.

Public :

de 6 à 12 personnes

Date :

samedi 18 et dimanche 19 juin 2022

Pré-requis :

Non en ce qui concerne la pratique de la danse.

Oui pour les musiciennes et musiciens : pratique de l'instrument permettant un jeu fluide (professionnel.le ou non).

Où :

Les Gîtes d'Hélio-Ferme

Gisèle et Jean-Claude Bonnet

La Roche

63490 BROUSSE

Tel 04 73 72 26 41

gites-helioferme@orange.fr

www.gites-helioferme.fr

Tarifs :

152 euros (hébergement 1 nuit compris)

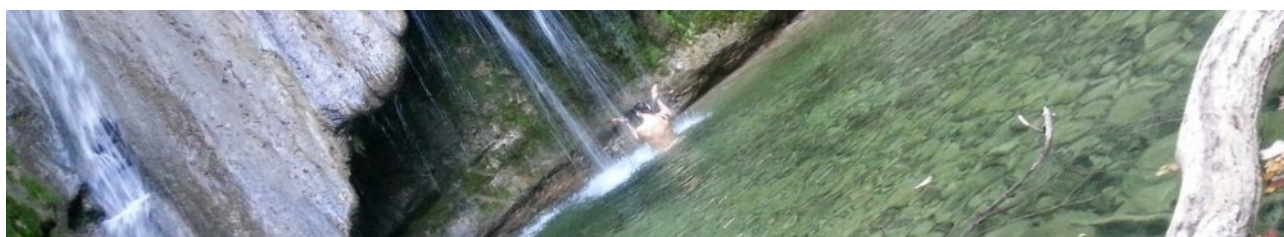
Réservations / contact :

Steve Lô

tel : 06 52 08 87 82

stevelo@mailo.com

<https://www.facebook.com/stevelodanseetvoix>



Ma danse est née en résonance, en connexion, en vibration, en mouvement au coeur du Vivant, au coeur de la nature, dans la brise et le vent, avec les arbres et la forêt, au sein de ruisseaux et torrents, avec la roche... avec lesquels j'entrais en danse, avec lesquels j'étais dansé... j'accouchais de ma danse !

Quelques années plus tard, je reviens à la source (après de nombreuse expérience scéniques, créations et performances artistiques au sein de la Cie la Méduse) en vous invitant à vivre cette expérience, à vous ouvrir à ce qui est là, et / mais qui n'ose pas s'exprimer.

Reconnaître nos pensées et croyances limitantes, reconnaître nos schémas inculqués par notre éducation, notre arbre généalogique, notre culture, par les us, coutumes et convenances propres à la culture dans laquelle nous avons grandi, etc... reconnaître / prendre conscience pour s'ouvrir / transformer ce qui est limité, afin de vibrer l'essence de son Être, de son Art et de sa Créativité.