

## **"La sensorialité du mouvement"**

### **Une approche somatique du mouvement au service du processus créatif... entre jeu, intuition, exploration et composition.**

Le stage se propose comme un parcours dansé individuel au sein du collectif, où le corps, la danse et la créativité seront la matrice de l'expérience. Pratiquer l'improvisation en questionnant son propre regard et sa propre action au sein du groupe. Un temps organique où chacun peut s'engager dans un processus de construction.

### **Une approche organique au mouvement**

L'éveil de la motricité fine par une approche somatique, viendra rééquilibrer le corps et nourrir un état de *perception-action* propice au mouvement dansé.

Un travail sur la respiration et le ressenti proprioceptif permettra d'accéder en conscience aux structures fines du corps et à une circulation du mouvement.

L'étude du mouvement à travers une exploration personnelle basée sur les principes de la biomécanique sensorielle construira le danseur dans les dynamiques des appuis et dans un dialogue entre relâchement du poids et élans toniques.

Le travail au sol évoluera vers une verticalité disponible à s'engager progressivement dans l'espace avec des enchaînements qui permettront d'aborder les différentes dynamiques du mouvement dansé (fluidité, déplacements, qualités toniques, équilibre/déséquilibre ...)

### **L'individuel et le collectif dans les dynamiques de l'improvisation et la composition instantanée**

Nous aborderons ensemble et en solo le processus créatif par l'instantanéité de l'improvisation, par son intelligence intuitive dans le lâcher-prise: convoquer et développer sa propre particularité expressive (gestuelle, vocale, dramaturgique) comme un acte créatif au sein du groupe dans un échange bienveillant et enrichissant.

**La Petite Pierre** est un lieu d'accueil de compagnies en résidence et de stage, qui propose plusieurs espaces de travail.

Le gîte est équipé de 14 lits répartis sur 3 chambres, avec 3 salles de bains et toilettes ainsi qu'une grande cuisine.

**Le petit plus de La Petite Pierre** : elle est située à 5 km de Castéra Verduzan, de sa base de loisir avec son lac et ses thermes...

Plus d'infos sur : <http://petitepierre.free.fr/>

**Pour le stage** : Une restauration commune est proposée du mardi soir au samedi midi inclus.

Le montant du stage comprend : le stage, le logement et la pension complète. Thé, café et pain seront proposés au petit déjeuner. Vous pouvez compléter de votre côté, si vous le souhaitez.

**Infos et inscriptions** : Perrine : 06,03,18,66,93. [corpsenjeu@yahoo.com](mailto:corpsenjeu@yahoo.com)