

Sens & Mouvements

au bord du Fleuve

Mosaïque de pratiques autour du corps

par Anatole Lorne



© Ana Ferreira

du 6 au 8 novembre et du 11 au 13 décembre 2015
du 12 au 14 février, du 15 au 17 avril et du 10 au 12 juin 2016

Cinq périodes en trois temps

les vendredi soirs Groupe d'Approfondissement en DANse de Couple (GADAC)
les samedis Développement corporel
les dimanches Massages, initiation aux thés et cours particuliers en danse de couple

Au [Studio Le Chai](#), 62 rue René Gasnier à *Rochefort-sur-Loire* (49)

Renseignements et inscriptions : anatolelorne@yahoo.fr / 06 89 22 23 55

www.anatolelorne.com

GADAC

Naviguer aux frontières

Ces temps porteront sur les fondamentaux corporels qui se jouent en danse de couple: ancrage, mobilité, aisance dans l'abrazo, tonicité du lien, écoute du partenaire... Les danses utilisées proviennent du folk mais les acquis sont facilement transposables à d'autres danses.

Les vendredis soirs de 19h30 à 22h30

Tarif: 30€ / 150€ les 5 séances - Public concerné : toute personne pratiquant ces danses

Développement corporel

Cultiver la relation à soi, à l'Autre et au monde par le corps et le mouvement

Affiner notre utilisation du toucher et du regard, du tonus, clarifier notre rapport à la gravité, écouter nos sensations, cultiver la mobilité au sein du corps et dans l'espace, accueillir disponibilité et capacité à se ressourcer... Voilà quelques uns des enjeux qui seront abordés durant ces journées, lors de pratiques en solo, en duo et en groupe.

Nous utiliserons pour cela des outils issus de la danse contemporaine, des techniques somatiques et des massages. La complémentarité de ces approches facilitera l'apprentissage.

Les samedis de 10h à 18h avec repas partagé le midi

Tarif : 60€ la journée / 250€ les 5 jours - Public concerné : ouvert à tous

Les rendez-vous du dimanche

Massages de pieds

Un massage inspiré de la réflexologie plantaire et nourri de mes huit années de pratiques corporelles. Un moment de rencontre avec soi fait d'écoute et de centrage.

Massage bien-être - Sessions en individuel - Durée 1h

Tarif : 40€ / 30€ si participation au GADAC ou au développement corporel

Initiations aux thés chinois et japonais

Le Thé peut être un art de vivre qui nous amène à l'instant et nous aide à développer nos sens. Une invitation vers un état intérieur fait de calme, de vigilance et de disponibilité.

2 à 4 participants - Durée 1h30 - Tarif : 30€ pour le groupe

Cours particuliers en danse de couple

Le travail sera essentiellement axé sur la posture, le regard, l'ancrage, le toucher ou le rapport à l'espace. Danses de couple folk en solo, autres danses possibles en couple.

Durée: 1h - Seul : 40€ / En couple : 50€ - séance d'essai à demi-tarif

10€ de réduction si participation au GADAC ou au développement corporel