

Ateliers de mouvement et danse Biodynamique Samedi 27/07 et 31/08 de 9h30 à 11h30 - 30€

Avec Flore Bocquet

La danse biodynamique (littéralement : *dans le sens de la vie*) est une danse d'expression libre basée sur le mouvement de la respiration naturelle. À travers des propositions explorant la conscience du souffle et des sensations corporelles, dans un cadre sécurisant, le corps peu à peu se libère pour accéder à un mouvement naturel et fluide.

“Bien plus que de l'improvisation spontanée, la danse biodynamique est une synthèse de plusieurs grandes disciplines corporelles qui intègrent les lois fondamentales du mouvement. Cette méthode cherche à libérer le corps de toutes contraintes techniques artificielles en le ramenant à sa psychomotricité naturelle : « le corps félin ». Grâce à la maîtrise de l'axe et des appuis, à la fluidité de la colonne vertébrale et au bon repositionnement du centre de gravité (tel un chat), quels que soient les déséquilibres et les décalages du corps, le danseur pourra s'exprimer dans la créativité du moment sous une forme ressentie pour se laisser danser à l'extérieur à partir de l'impulsion de son mouvement intérieur.”
Rafael Bailé, créateur de la méthode.

Trois temps composent un atelier, pour :

- mettre en place la respiration, déposer les tensions, contacter le poids...
- s'ancrer, développer la coordination, l'assise et la propulsion...
- s'exprimer, créer, dans la joie d'une danse personnelle, le corps préparé.

Tous niveaux, débutants bienvenus. Prévoir une tenue souple et confortable, un plaid ou paréo pour le sol et suffisamment d'eau pour s'hydrater tout au long de la séance.

inscription :

chony.mpt@gmail.com

ou

florebocquet@gmail.com

