

Cher.ères tous.tes

Samedi matin 15 février nous explorerons librement le joli concept de *Moi-Peau**...
Prétexte à perception, imagination et expression.

Ma peau, surface de résonance, sensible, émotionnelle, est tout à la fois contenant et limite. Ma peau me contient et me soutient, elle est enveloppe de mon être, de mon organicité. Ma peau, le plus grand organe de mon corps, détermine les limites entre mon intériorité corporelle-psychique et les espaces extérieurs. Parfois, carapace, parfois poreuse, elle me permet la communication, elle sent, ressent, exprime.

Aussi, par un ensemble de propositions de conscientisation corporelle et de petits laboratoires créatifs, je vous invite à explorer par le mouvement, la danse et une découverte de la danse du contact, ces limites entre moi et l'espace, moi et l'autre, moi et le groupe.

**Librement inspiré du concept de Didier Anzieu*

➤ **samedi 15 février 9h30-12h30**
MPT Chony, 55 Rue Roger Salengro, 26500 Bourg-lès-Valence

"Du corps au mouvement, Un premier temps au sol

Installer une sensation de centrage, d'ancrage par la re-découverte de la sensation du poids et de la gravité, prendre conscience de sa vague respiratoire, "agrandir" les espaces intérieurs, s'autoriser au mouvement régénérateur, explorer sa capacité à laisser "fondre" l'inutile, "fondre" les blocages, les blessures, à laisser aller les émotions et les sensations, désagréables parfois. Ce travail au sol, fondamental, est un temps permettant peu à peu de lâcher prise avec nos esprits (parfois envahissant...), d'installer une détente physique et psychique profonde, de se re-trouver, de se "panser" physiquement, en travaillant les membranes et les fascias, globalement, pour moins penser peut-être... Permettant alors une remise en mouvement, là où les tensions accumulées, les blessures et les blocages cristallisaient certaines zones de nos corps. Les "cristaux" fondus, la respiration peut librement se mouvoir dans la globalité du corps.

Le travail respiratoire, instinctif mais guidé, permet de ré-harmoniser le système nerveux. Ainsi nous retrouvons peu à peu une sensation d'harmonisation, de complétude, et nous sommes prêts à nous relever !

"Du corps au mouvement, Verticalité, travail du centre et des appuis

Du sol à la verticalité, nous explorons la puissance et la souplesse de nos appuis, la force de notre centre, de nos ancrages, nécessaire aux déplacements naturels du corps dans l'espace, et potentiel

nécessaire à l'impulsion et au rebond. Nous réharmonisons tous les différents étages énergétiques du corps par le travail du clavier. Puis nous explorons nos coordinations instinctives et savourons les possibilités de cette aptitude.

du mouvement à la danse"

Les propositions guidées sont ponctuées de temps de danse d'expression libre. Ces moments permettent d'intégrer les découvertes et les propositions explorées pendant le training. Aussi, essentiellement elles permettent l'expression du moment, ici et maintenant. Ils offrent l'expression singulière, de la personnalité, de l'être, de sa créativité. Et parfois, la libération d'émotions restreintes dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Dansons pour le plaisir de sentir son corps se mouvoir dans la matière musicale, dans la matière de l'espace, dans le partage de regards soutenant, se sentir vivant, ici, maintenant, pour l'exaltation de s'exprimer pleinement sans jugement, sans critique, sans contrainte, sans attente.

"Du corps au mouvement, du mouvement à la danse", concept de Rafael Baile, créateur de :

La danse biodynamique ☀️ *Litt* dans le sens de la vie.

Chaleureusement,

Flore

Pédagogue et danseuse

en cours de formation "praticienne mouvement et danse biodynamique"

06.64.87.76.31

association La Fluctuante

<https://www.lafluctuante-danse.fr/>

.....
A venir :

samedi 15 mars 10h -17h30 Journée de Printemps

samedi 12 avril 9h30-12h30

samedi 24 mai 9h30-12h30

samedi 21 juin 10h -17h30 Journée d'été

.....
30 euros l'atelier Matinée

2 euros annuel d'adhésion à l'association la Fluctuante, offert pour le

premier atelier cette année 2024-2025, pour fêter la naissance de l'association !

.....

Prévoir une tenue chaude, souple et confortable, chaussettes, plaid, foulard, suffisamment d'eau, une collation si vous le souhaitez pour la pause.

Prévoir quelques minutes avant le début du cours pour se préparer.

.....

Les ateliers sont ouverts à tous, à partir de 16 ans.

Aucune pratique de danse requise, ni connaissance de la danse biodynamique

.....

Désinscription :

N'hésitez pas à m'informer si vous souhaitez être retiré de cette liste de diffusion.