

Stage danse Butô

le 22 septembre 2018



La danse Butô, « théâtre corporel », s'adresse à toute personne qui a une expérience dans le mouvement et qui cherche un travail approfondi pour développer sa créativité, libérant les carcans qui emprisonnent son expression nous permettant d'avoir un regard toujours renouvelé sur le corps.

C'est le travail de météorologie du corps de Min Tanaka, basé sur le fait que notre corps est en changement perpétuel de « *climat* » en fonction des émotions présentes et des éléments extérieurs. Avec Mira Adam, danseuse.

Déroulement des séances :

- Échauffement dynamique basé sur l'ancrage, le lâcher prise et la conscience énergétique.
- Série d'étirements et massages par deux, en conscience respiratoire, inspirés des massages Thaï.
- Ateliers d'improvisation à partir d'images qui permettent à chacun de contacter ses rythmes profonds dans la relation à l'autre et la dimension spatio-temporelle.

En pratique :

- Matériel : Tenue souple, serviette de plage ou couverture.
- Tarif : 50 € la journée
- Horaires : 9h à 12h et de 13h à 15h (pique nique léger possible)
- Lieu : Centre Art et Vie, 9 rue du Capitaine Treilhes, 81000 Albi
- Contact : 05 81 55 93 75 - mira.adam@sfr.fr - www.artetvie.info/danseimage
Merci de vous inscrire avant le 20 septembre.