

STAGE DE BUTÔ

DIMANCHE 23
FÉVRIER 10H - 16H30



AVEC

MIRA

association Danse Image

Tarif : 47€ - Auberge espagnole

sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits



Centre Art&Vie - 9, rue du capitaine Treilhes - ALBI
Infos/inscriptions : 06 74 06 03 63 ou mira.adam@sfr.fr
www.artetvie.info/danseimage

Stage de Butô

Dimanche 23 Février 2014, 10h à 16h 30

Un temps pour soi, pour se reconnecter à notre corps, incluant un travail sur le souffle pour se recentrer.

Cet atelier allie à la fois lâcher prise, conscience énergétique et des espaces permettant d'enrichir son vocabulaire corporel en stimulant la synergie de nos sens, notre imagination et notre créativité pour nous permettre de contacter nos rythmes profonds et nourrir nos improvisations.

Déroulement du stage :

- Échauffement basé sur l'ancrage, la force et le lâcher prise pour créer un état de disponibilité totale en vidant le mental.
- Série d'étirements et massages par deux, en conscience respiratoire, basée sur les massages Thaï, et qui permet entre autre de relâcher ses muscles et ses articulations. L'objectif étant de repousser ses limites et d'entrer en communication directe avec l'autre.
- Atelier d'improvisation à partir d'images (d'où le nom de ma compagnie) et d'affinement de la sensibilité qui permet à chacun de contacter ses rythmes profonds dans la relation à l'autre et la dimension spatio-temporelle.

Informations pratiques :

- Tarif : 47€
- Infos/inscriptions : Mira au 06 74 06 03 63 ou mira.adam@sfr.fr
- Site : www.artetvie.info/danseimage
- Auberge espagnole

