

QI DANSE A SAOU ATELIERS MENSUELS



© Laurent Quinkal

Exploration du geste, de la posture et de la conscience corporelle en soutien au plaisir d'être dansé

Les ateliers commencent par la pratique du Qi Gong de la Verticalité Intérieure. Nous partons de la posture de l'Être debout pour affiner notre conscience corporelle, notre enracinement et notre centrage en lien avec la sensation de poids et la précision des points d'appuis pour permettre l'alignement de la charpente osseuse, l'ouverture diaphragmatique et le relâchement des tensions inutiles.

Nous cherchons à développer une qualité de présence à soi, aux autres et au monde. Nous explorons des jeux de mouvements simples et organiques qui préparent le corps et l'attention à la danse à travers des exercices de sensorialité, de coordination, de tonicité et d'assouplissements.

Puis vient le moment de s'engager plus avant dans la danse par l'expérimentation de différentes qualités de gestes et de matières de mouvement, la relation à l'espace et à la musicalité.

Laissant une grande part à l'imaginaire par des temps d'improvisation et de composition, seul, en duo ou à plusieurs pour malaxer, apprivoiser et jouer avec tout cet outillage.

Inventer et laisser émerger la danse singulière, unique et belle propre à chacune et à chacun.

Nous nous attachons à offrir un cadre sécurisant et nourricier pour une perception et une expression de soi authentique et sensible.

QI DANSE A SAOU

ATELIERS MENSUELS

Les Intervenants :

Patrick Chenut

- Professeur de Qi Gong formé par Kar Fung WU
- Formé à la danse thérapie biodynamique avec Raphael Baile
- Kinésithérapeute de formation
- Créateur des stages et ateliers de Qi danse
- Membre de l'équipe de recherche en création et intelligence collective, « la relation comme guide ».

Isabelle Cavoit

- Danseuse, Chorégraphe, titulaire du D.E Danse contemporaine
- Praticienne Certifiée en Méthode Feldenkrais
- Arpente les techniques de l'improvisation
- Cultive une curiosité et une jubilation autour des questions liées au dialogue de la Musique et de la Danse

Le lieu :

Espace Baba
13 rue des Abbayes
26400 Saou

Les dates 2025 : samedis 18 Oct ; 15 Nov et 20 Dec.

Les dates 2026 : samedis 24 Jan ; 21 Fev ; 14 Mar ; 18 Avr ; 6 Juin ; 4 juil.

Les tarifs : 360 € pour l'Année ; 225 € pour 5 ateliers ; 50 € par atelier