

Ateliers danse butô

ESPACE A.I.R. Sarrant

par Sophie
Cournède



7 oct.
2 déc. 2023

23 mars
4 mai
8 juin 2024

Ateliers de danse butô

ESPACE
A.I.R.

Les 7 oct, 2 déc 2023.

Les 23 mars, 4 mai, 8 juin 2024.

De 10h 30 à 18h avec pause déjeuner.

"La danse butô offre une occasion unique d'écoute intuitive dans l'expérience instantanée de notre mouvement singulier..."

Elle prend appui essentiellement sur l'individu qui explore son authenticité à travers un voyage au coeur de soi, se dépouillant de son habit social pour recouvrer ses origines d'homme libre. Dans un corps unifié coeur et esprit, l'être du dedans se révèle dans son lien direct à l'instant présent et à l'environnement. Ces ateliers s'adressent à tous et suggèrent une exploration au plus près des possibilités de chacun."

Programme pédagogique :

Privilégier un travail de sensation à l'aide d'exercices éveillant le "corps-matière".

Pratique des postures de yoga et du souffle, mouvements ralentis et sensoriels, écoute du Hara à travers l'exploration de la gravitation, marches et pas divers, gestes énergétiques.

Accéder à la créativité individuelle et collective par l'improvisation.

Aller d'une impression de soi à une expression libre du corps. Improvisation guidée par des propositions de thèmes à danser et des images mentales.

Accueillir de nouvelles expériences proprioceptives dans un corps vidé de ses empreintes sociales.

Tarif: 50 € la journée.

Sophie Cournède est danseuse et professeure de yoga. En 2009, elle s'installe à Sarrant pour y exercer son activité.

Elle rencontre la danse butô en 1999 lors de stages avec M. Iwana puis C. Ikeda.

Elle poursuit à ce jour l'exploration d'un " butô intime ".

Son parcours éclectique lui confère une approche pédagogique originale.

infos: 06.74.44.25.76

espaceair@icloud.com - www.danseintuitive.com