

EXPRESSION DANSEE

« Le mouvement dansé permet de déposer son armure uniforme...
Alors émerge un mouvement neuf, vieux comme le monde, sans
références à qui ou quoi que ce soit: LA JOIE! »
Y. Berge

Une approche qui nous propose d'utiliser la danse et la musique
pour affiner nos sens, nous relier à nos sentiments afin de
libérer notre énergie créatrice

A partir d'exercices simples, réalisés seul ou à plusieurs,
la **parole** est donnée au **corps**... Se laisser danser... être et
rencontrer... vivre l'authenticité du moment présent.

Pas besoin de savoir danser pour exprimer corporellement

- La légèreté
- La profondeur
- La spontanéité
- L'authenticité
- L'instant

**Séances d'expression à la fois libératrice et
excellente préparation au travail de l'acteur,**

animées par **Caroline Gatin**,

formée à l'expression sensitive, à l'école « Abandon corporel », et psychomotricienne.

« Être à l'aise dans son corps est indispensable, pour bien vivre
et être en accord avec la verbalisation.

La parole juste, l'idée imprévue, naissent du ressenti et pour
entendre son ressenti, il est nécessaire de s'écouter et pour
s'écouter, les deux premières étapes sont le corps et la
respiration, étapes souvent refoulées car nous devons nous
exprimer dans un comportement stéréotypé, contraignant et
parfois étouffant. »

Aline Still

Un samedi par mois

Horaire : de 11h00 à 13h00

Lieu : 77, rue du Mail ANGERS

Dates année 2011-2012 :

- 22 octobre
- 26 novembre
- 10 décembre
- 14 janvier
- 11 février
- 17 mars
- 28 avril
- 12 mai
- 16 juin

