

CHORÉSOPHIE (DANSE GIRATION)

La chorésophie, une danse du souffle qui fait tourner, chuter, relever, parler, chanter...

EN COPRODUCTION AVEC LE CCAM - SCÈNE NATIONALE DE VANDŒUVRE-LÈS-NANCY

CETTE FORMATION SE DÉROULE EN AMONT DU FESTIVAL MUSIQUE ACTION QUI A LIEU DU 11 AU 23 MAI 2010.

avec Michel Raji

OBJECTIFS

Développer une plus grande maîtrise de soi, de son équilibre corporel, émotionnel et mental.

S'ouvrir à son corps et en saisir son intelligence inscrite dans les moindres cellules.

S'initier ou approfondir un art de développement des techniques respiratoires et du souffle, d'assise et de souplesse corporelle, de rythme et d'ingéniosité dans le mouvement.

CONTENU

Techniques giratoires et contrôle cardiopulmonaire. Axe du corps.

Re-harmonisation dans son corps du squelette et des muscles.

Contrôle de la légèreté et de la mobilité amenant au tournoiement dans une présence consciente et ritualisée.

Jeu rythmique des mouvements de pieds, des battements de mains, de la coordination gestuelle.

Construction de l'axe de rotation et de la marche en cercle en tant que technique particulière. Libération des tensions.

PUBLIC

Danseurs, comédiens, musiciens.

Durée

5 jours

Dates

du 12 au 16 avril 10

de 10h à 12h et de 14h à 17h

Lieu

CCAM – Vandœuvre-lès-Nancy

Places

12

Frais pédagogiques

105 €

Délai d'inscription

au plus tard une semaine avant

le 1^{er} jour du stage