

Les Journées Découvertes de la Danse en Conscience - Planning détaillé

24-25 septembre 2016
Espace Pierre Cot, Chambéry

Les ateliers auront lieu dans la grande salle (3ème étage à droite du bâtiment, entrée sur le quai des allobroges), SAUF un atelier qui sera dans la salle Jean Desboeufs (dojo) (2ème à gauche du bâtiment) et une MedMob prévue au jardin du Verney (si la météo le permet) [les deux sont en gris dans le planning].

L'accueil se trouvera dans la salle du 2è étage (sous la grande salle). Vous y trouverez aussi un **espace de pause** pour vos pique-niques, discussions et siestes (prévoyez de quoi vous allonger confortablement !), et des boissons chaudes et froides seront à votre disposition.

Novacteur y tiendra un stand pour vous présenter ses T-Shirts innovants en fibres végétales !

Tarif : Toutes les activités proposées sont **gratuites**. Une **participation en conscience** est toutefois demandée pour couvrir les frais d'organisation de l'évènement.

Inscriptions : L'inscription pour chaque séance se fait à l'accueil et est impérative.

Horaires : Les ateliers durent 1h15, avec 15 min de pause entre chaque. Prévoyez d'être présent au minimum 5 minutes avant le début de la séance.

Matériel à prévoir : Des vêtements souples et confortables pour tout type de pratique en mouvement, debout ou au sol.

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

Quand et où ?	Qui ?	Pratique	(Filiation)
9h 3è étage	Gaëlle Ferrand	Danse de l'être	(Fabienne Courmont)
	La Danse de l'Être est un art qui remet en harmonie. Guidé par le souffle, le mouvement libre naît, inspiré de la nature et de ses rythmes.		
10h30 3è étage	Gaëlle Ferrand	Danse libre pour les enfants	(Enseignements de Fabienne Courmont et inspiré d'Isadora Duncan)
	La Danse libre est une expérience sensorielle du mouvement, on va développer la fluidité du geste tout en respectant le corps, danser en rythme et s'amuser.		
10h30 Au Dojo	Marine Mille	Wutao	(Pol Charly et Imanou Risselard : Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Bioénergie occidentale)
	La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre chemin.		
12h 3è étage	Mathieu Senghor	Contact Improvisation	(Steve Paxton)
	Un art du mouvement improvisé qui se développe à partir du contact, de l'écoute, du partage de poids avec l'autre, le sol, ce qui nous entoure.		
13h30 3è étage	Anne Vallet	Danse dans l'instant	(Véronique Pioche)
	Revenir à la présence à soi, à son souffle, puis en connexion avec ses sensations, laisser naître le mouvement fluide puis plus rythmé, lâcher, danser avec la joie de l'enfant, partager... Danser, être dansé.		
15h 3è étage	Agnès Millet	Life/Art Process	(Anna & Daria Halprin)
	Créativité en mouvement ! Par le mouvement, être en présence à soi. S'écouter, s'exprimer, créer. Pour se révéler à soi-même. Mouvement/danse, dessin, écriture. www.alchimiecreatrice.fr		
16h30 3è étage	Viviana Ricardi	BIODANZA ®	(Système Rolando Toro)
	Le plaisir d'être soi, plus, à travers le mouvement spontané stimulé par la musique.		
18h00 3è étage	Agnès Millet	DANSE FESTIVE !	
	Pour clôturer cette première journée, un temps de danse festif, une jam dansée et en musique ! Musiciens bienvenus pour la musique !		

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

Quand et où ?	Qui ?	Pratique	(filiation)
9h 3è étage	Rosannì Pelleri	Qi Gong des Sources	(Rosannì Pelleri)
	Se laisser toucher par le mouvement que nous sommes, qui nous traverse, qui nous transforme, qui nous met en relation. Après l'acquisition des fondamentaux (Qi Gong des Animaux, Glandes, Tendons, Sons, Organes etc.) le mouvement naturel de vie s'intègre et s'installe avec spontanéité. www.art-et-mouvement.eu		
10h30 3è étage	Anaïs Lagesse	Danse libre	(François Malkovsky et Isadora Duncan)
	A la recherche de la conscience du geste, simple, harmonieux, porteur de sens, expression de notre sensibilité, cette danse peut devenir méditation en mouvement. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, Danse Libre ne signifie pas improvisation, mais plutôt danser avec un corps libre, détendu, à la recherche de la fluidité, de la respiration, du geste juste. Le mouvement juste se ressent par le bien être qu'il procure. http://danselibrenaturelle.com/		
12h Au Jardin du Verney	Cécile Perot et Fabien Bergeron	MEDMOB	
	les MedMob sont des méditations mondiales, qui se déroulent le même jour, dans plus de 500 villes dans le monde. Les rendez vous MedMob dans le monde se font tous les trimestres, ou tous les mois, selon les villes. La "MedMob" consiste à méditer dans un lieu public, tous ensemble, sans chef de file ou maître à penser, le même jour, pendant 1 heure suivit de 11 minutes de bain de son. Venez nous rejoindre pour méditer, ou simplement pour un temps calme !		
13h30 3è étage	Rosannì Pelleri	Vu du Corps	(Rosannì Pelleri)
	L'Atelier est basé sur les principes du BMC®. Rencontrer le vivant ; accorder et affiner l'incorporation des différents systèmes et état du corps en mouvement ; écouter, ressentir, suivre le corps et l'habiter. Construire le Corps: donner les moyens de bouger, d'organiser le geste et le déplacement. L'intégration advient par des moments d'improvisation qui ont lieu en salle ou en nature et qui nous ouvrent de nouveaux horizons créatifs. www.rosannipelleri.fr		
15h 3è étage	Isabel Delattre	Danse biodynamique	(Rafael Baile)
	La danse biodynamique propose des explorations libres du mouvement mais aussi des exercices de conscience corporelle. Dans un atelier, on expérimente différents mouvements : "ancrage et respiration", "corps félin", "corps oiseau" ... pour retrouver l'intégrité du corps et s'abandonner ensuite au ressenti et à la danse.		
CLÔTURE 16h30 3è étage	Agnès Millet	Danse planétaire	(Anna Halprin)
	Danse participative, communautaire. Une intention pour soi et pour la planète mise en marche.		