

FORUM DE LA DANSE EN CONSCIENCE

28-29 septembre 2019

Espace Pierre Cot, Chambéry

Infos pratiques :

- **Les ateliers auront lieu dans les salles du 2^e et 3^e étage**, entrée sur le quai des allobroges, à droite du bâtiment (référéncé n° 245).
- **L'accueil** se trouvera au **2^e étage**, ainsi qu'un **coin convivial** avec des boissons chaudes et froides.
- **Tarif** : Toutes les activités proposées sont **gratuites**. Une **participation libre et en conscience** est toutefois demandée pour couvrir les frais d'organisation de l'évènement.
- **Inscriptions** : L'inscription à l'évènement est recommandée (cf. www.alchimiecreaterice.fr > Forum de la Danse en Conscience 2019). L'inscription pour chaque séance est impérative et se fait le jour même à l'accueil.
- **Horaires** : Les ateliers durent 1h15, avec 30 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, et **cousin et couverture et tapis de yoga ou matelas si vous souhaitez faire une pause ou sieste.
Les ateliers auront lieu dans les salles du 2^e et 3^e étage, entrée sur le quai des allobroges, à droite du bâtiment (référéncé n° 245).
- **L'accueil** se trouvera au **2^e étage**, ainsi qu'un **coin convivial** avec des boissons chaudes et froides.
- **Tarif** : Toutes les activités proposées sont **gratuites**. Une **participation libre et en conscience** est toutefois demandée pour couvrir les frais d'organisation de l'évènement.
- **Inscriptions** : L'inscription à l'évènement est recommandée (cf. www.alchimiecreaterice.fr > Forum de la Danse en Conscience 2019). L'inscription pour chaque séance est impérative et se fait le jour même à l'accueil.
- **Horaires** : Les ateliers durent 1h15, avec 30 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, et **cousin et couverture et tapis de yoga ou matelas si vous souhaitez faire une pause ou sieste.

Programme :

Samedi 28 septembre

2 ^e étage		3 ^e étage	
9h30 - 10h45	Qi Gong des Sources Rosanni Pelleri Chambéry VIVANT - STRUCTURATION - INTÉGRATION-NATURE L'approche énergétique du Qi Gong des Sources est structurée sur la revisitation des schèmes archétypaux du mouvement qui sont la base du phrasé de tous nos mouvements.	Chakradance Sylvie Hogrel La Motte Servolex VOYAGE , INTERIEUR , ARC-EN-CIEL Notre corps est invité à bouger et s'exprimer librement, à son rythme, aux sons de musiques composées spécialement pour être en résonance avec chacun des 7 chakras principaux, à l'écoute des aspects profonds de nous-mêmes.	
11h15 - 12h30	Wutao Florence Degret Chambéry - Avant Pays Savoyard PRATIQUER L'ÉCOLOGIE CORPORELLE, ÉVEILLER L'ÂME DU CORPS La pratique du Wutao éveille une onde qui prend racine au cœur du bassin, entraîne notre colonne et se propage à l'ensemble du corps. Elle se déploie en mouvements globaux, amples et spiralés, défilant les tensions en douceur, approfondissant l'écoute.	Vu du Corps Rosanni Pelleri Chambéry ANATOMIE EXPÉRIMENTALE - CONSTRUIRE LE CORPS - IMPROVISATION 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.	
13h - 14h15	Kiryuho Yonnel Perrier Chambéry GRAMMAIRE DU CORPS, ART DU MOUVEMENT Le kiryuho est un art du mouvement et de l'énergie. Il puise ses origines dans les arts martiaux et la danse traditionnelle.	Contact Improvisation Contact Impro Chambéry - Mathieu Senghor Chambéry ÉCOUTE, RELATION, IMPROVISER ENSEMBLE, CONTACT 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.	
14h45 - 16h		Et Si Mon Corps Parlait... Agnès Millet Chambéry SAGESSE DU CORPS, PRÉSENCE & CRÉATIVITÉ, PROFONDEUR Se rencontrer soi, autrement, intimement et avec authenticité, par le biais du mouvement dansé, du dessin et de l'écriture créative.	
16h30 - 17h45	Feldenkrais™ Armelle Thirion Aix les Bains, Chambéry, ... PLASTICITÉ CÉRÉBRALE - FLUIDITÉ - APPRENTISSAGE La méthode Feldenkrais™ invite à découvrir des chemins inhabituels ou oubliés, par de multiples explorations qui développent la perception de soi, la prise de Conscience par le Mouvement.	Biodanza Viviana Ricciardi Chambéry PRÉSENCE - VITALITÉ - ÊTRE SOI-MÊME DANS LE MONDE Se sentir présent dans l'instant, en laissant notre être se mettre en mouvement naturellement. S'ouvrir progressivement à la relation aux autres et au monde.	
18h30 - 21h		SÉANCE FESTIVE : Danse Consciente & Spontanée La Tribu Dansante - François Delonay Chambéry - Avant Pays Savoyard DANSE CONSCIENTE & SPONTANÉE, MÉDITATION EN MOUVEMENT Un espace de liberté pour danser, méditer et s'exprimer autrement sur des rythmes et des musiques originales évoquant les 4 éléments : la terre, le feu, l'eau et l'air.	

Dimanche 29 septembre

2 ^e étage		3 ^e étage	
9h30 - 10h45	Pratique guidée du Continuum Naomi Walker Aix les Bains RACINES, ÉCOUTE, ENROULER-DÉROULER, FLUIDITÉ La pratique du Continuum offre un cadre qui permet l'exploration de notre fluidité et l'écoute de nos sensations, en dessous de notre niveau d'attention habituel, à travers des séquences de respiration, sons et mouvements.	Danse Créative - familles Michèle Mercier Chambéry DANSE PROFONDE, IMPROVISATION, CRÉATIONS COLLECTIVES INSTANTANÉES Mise en mouvement axée sur la respiration, la détente et la fluidité. Porter une attention pleine de gratitude vis à vis de soi-même d'où pourront s'en suivre des temps d'improvisation guidée pour se relier à son propre génie créatif. Un atelier spécial familles, pour enfants et parents de tous âges.	
11h15 - 12h30	Danse Créative Claudine Polaud Avant Pays Savoyard ACCUEILLIR L'IMPRÉVU, SORTIR DE SES HABITUDES, SE LAISSER SURPRENDRE * Ma pratique vise avant tout à développer la créativité aussi bien de manière individuelle qu'au contact des autres. L'invitation à laisser cheminer son imaginaire en est sans doute la clé de voûte.	Danse & Conscience Nadège Pic Aix les Bains PARTAGES ENTRE FEMME - LIBÉRATION - PLAISIR * des temps de libération du corps au travers du mouvement et de la respiration * des temps où l'on prend le temps de ressentir * des temps pour soi, des temps de ressourcement et de plaisir * des temps de danse et de partages entre femmes	
13h - 14h15	Danse Impermanente Eric Bittar Cognin LIBÉRER SON CORPS, SUIVRE LA MUSIQUE, ÊTRE DANSÉ Lâcher les idées, habiter le rythme, se laisser délicieusement surprendre seconde après seconde. Danser pour célébrer la vie, danser pour se rencontrer. Juste danser.	Mouvement dansé Corinne Voisin Aix les Bains CRÉATIVITÉ. TRACE. DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR. Ce qui m'anime c'est de faire l'expérience de notre corps dansant, dans une approche douce qui peut faire trace en soi.	
14h45 - 16h	Danse Biodynamique Lella Tonazzini Chambéry - Savoie REACCORDAGE – SOUFFLE – MOUVEMENT ORGANIQUE La Danse Biodynamique est une approche de la danse libre incluant un « ré-accordage » du corps, basé sur l'amplitude respiratoire, la conscience corporelle et le mouvement organique et instinctif.	Danse Créative - adultes Michèle Mercier Chambéry DANSE PROFONDE, IMPROVISATION, CRÉATIONS COLLECTIVES INSTANTANÉES Mise en mouvement axée sur la respiration, la détente et la fluidité. Porter une attention pleine de gratitude vis à vis de soi-même d'où pourront s'en suivre des temps d'improvisation guidée pour se relier à son propre génie créatif.	
16h30 - 18h		SÉANCE DE CLÔTURE & CÉLÉBRATION (Créativité & Présence en Mouvement) Agnès Millet Chambéry PRÉSENCE, CRÉATIVITÉ AUTHENTIQUE & SPONTANÉE, INTÉGRATION Intégration du weekend et cercle de fin. Présence à soi, présence en mouvement, présence au mouvement. Explorer, développer, goûter, savourer sa créativité en mouvement et en présence. Mouvement/danse, dessin, écriture, souffle.	