

29-30 septembre 2018
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 pour enfant qui sera dans la salle du 2è étage.

L'accueil se trouvera au 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, à partir de 12h le samedi, et toute la journée le dimanche.

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 pour chaque séance se fait le jour même 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, et **coussin et couverture et tapis de yoga ou matelas si vous souhaitez faire une pause ou sieste.

Pratique	Intervenant	(Filiation)
SAMEDI 29 SEPTEMBRE		
10h30	Vu du Corps (BMC)	Rosanni Pelleri (Rosanni Pelleri, Bonnie Bainbridge Cohen)
	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	
10h30 <i>(2è étage)</i>	Danse créative - enfants	Michèle Mercier
	Danser en jouant avec le rythme, les variations de mouvements, la vitesse ou la lenteur tout en se reliant à soi, à l'espace et aux autres. Développer sa propre créativité grâce à des objets de médiation puis danser sans ces derniers afin de stimuler l'imagination. L'atelier se terminera par un temps de relaxation et de bien-être.	
12h	Danse créative - adultes	Michèle Mercier
	Danser pour trouver l'harmonie et le bien-être. 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. Savourer les espaces de liberté que procure une danse libre et fluide tout en gardant le lien avec les autres. L'atelier se terminera par un temps de retour sur soi, calme et serein.	
13h30	Pause repas	
14h30	Kiryuho	Michèle Mercier (en remplacement de Yonel Perrier) (Maître Kajo Tsuboi)
	Le Kiryuho est un art du mouvement et de l'énergie japonais qui puise son inspiration dans la danse et les arts martiaux traditionnels.	
16h00	Danse Libre	Anais Lagesse (François Malkovsky et Isadora Duncan)
	À 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. dancelibrenaturelle.com	

17h30	La Tribu Dansante	Christophe Grandfils pour le collectif	(diverses approches)
	Un espace de danse comme pratique d'expression libre invitant à : une présence aiguë à l'instant ; une reliance à soi, au groupe, et au vivant ; une authenticité et une profonde légèreté ; un moment de plaisir et de fun.		
DIMANCHE 30 SEPTEMBRE			
9h	Biodanza®	Viviana Ricciardi	(Système Rolando Toro)
	Biodanza, le plaisir d'être soi, vivant et détendu, à travers le mouvement spontané, stimulé par la musique.		
10h30	Contact Improvisation	Florence Degret et Agnès Millet (pour le collectif)	(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.		
12h	Wutao	Florence Degret	(Poi Charly et Imanou Risselard)
	Un art d'écologie corporelle né de la rencontre de techniques et bioénergies orientales et occidentales. A partir de l'écoute de notre bassin, une onde se déclenche dans le corps. Elle se déploie en mouvements amples et spiralés, défroissant les tensions et muant tout notre être en calligraphie dansante. Sensations et émotions se nourrissent et s'épanouissent alors, permettant de cultiver un engagement global de notre être (corps, pensées, émotions etc.).		
13h30	Pause repas		
14h30	Danse Biodynamique	Sandrine Rossi et Lella Tonazzini	(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.		
16h	Tamalpa Life/Art Process	Agnès Millet	(Anna et 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. alchimiecreatrice.fr		
17h30	Cercle de CLÔTURE	Agnès & Anaïs, créatrices du festival	