DANSE CREATIVE ET RYTHMES

29, 30 et 31 mars 2024 : « La course des pierres »

L'ARIA et Patricia NAGERA vous invitent, au cœur de la majestueuse et paisible vallée du Ghjunsani, à **un stage résidentiel de DANSE CREATIVE ET RYTHMES.**

Depuis la nuit des temps notre humanité porte la danse et la danse transporte notre humanité vers des espaces de réjouissances et de connaissances à nuls autres pareils. Depuis la nuit des temps la danse fait partie des rituels de célébration et nous invite à **Ê**tre.

- **Ê**tre dans l'exploration d'une créativité portée par les impulsions de l'instant.
- **Ê**tre dans la rencontre de nos flux d'énergies et dans la découverte des processus de nos corps : physique, immatériel, émotionnel et sensoriel.
- **Ê**tre « improvisé ».
- **Ê**tre en conversation avec la musique en conscience et subtilité.
- **Ê**tre en Présence, en Intériorité, en Incarnation.

Chacun selon son histoire, ses capacités anatomiques, son rythme, nous chercherons un espace de liberté où faire naître la danse libératrice et guérisseuse de son propre corps. *« La danse est le souffle qui devient visible. »* ***Anna Halprin. Un musicien accompagnera chaque stage. Chaque week-end sera porté par un thème différent et le travail se partagera en deux parties : un temps d'acquisition technique et un temps consacré à un travail d'interprétation et de composition.***

Ma démarche puise son inspiration dans la Gestuelle Africaine *(forces d'ancrage et d'aspiration …),* la Gestuelle issue de la Danse Contemporaine *(fluidité, sol, combinaisons d'espaces …)* et les Danses Sacrées. L'approche du travail s'appuie également sur d'autres disciplines complémentaires comme : La Méditation, l'Auto-massage du Do-In, le Massage Intuitif, le Tai-Chi-Chuan, le Yoga, la Méthode Feldenkrais, l'Anatomie et Analyse du Mouvement (technique Yvonne Tenenbaum : verticalité, fluidité, équilibres des chaînes musculaires). Mais également le Théâtre et le Chant.

Objectifs de la formation :

- Approfondir la perception de son axe vertical et la maîtrise de sa coordination de mouvements ;
- Solliciter son imaginaire et développer sa vibration artistique ;
- S'accorder un rendez-vous avec l'autre dans l'écoute de soi.

Contenu et déroulé :

Matin

- Méditation guidée.
- Réveil du corps au sol : massages et pratiques respiratoires, étirements musculaires, ouvertures articulaires et placement de la colonne vertébrale.
- Le corps dans l'espace : engagement des articulations, combinaisons de mouvements dédiés à l'amplitude du geste, relâchement du poids, fluidité du bassin. Recherche d'une danse de l'enracinement à l'envol.

Après-midi

- Exploration et création autour du corps sensible, l'espace en soi et hors de soi.
- Travail musical et créatif : conversation et lien entre notre musique interne et celle proposée.
- Improvisations, travail d'interprétation et de compositions tantôt seul tantôt en groupe.

Durée des stages : Du vendredi après-midi au dimanche fin d'après-midi.

Début de la **formation à 15h30.** Accueil au bâtiment **Battaglini le vendredi à partir de 14h00** afin d'y assurer l'accueil des stagiaires par l'équipe de l'ARIA et le personnel du SMG et prévoir l'installation dans les chambres.

Horaires du stage :

- Vendredi de 15H30 à 18H30
- Samedi de 09H30 à 12H00 et de 13H30 à 17H00
- Dimanche de 09H30 à 12H00 et de 13H30 à 17H00

- Prévoir une tenue souple ample, nus pieds.

Ce stage s'adresse à toutes personnes désireuses de découvrir ou approfondir son expérience et savoir en danse. Toutes personnes désireuses de partager son désir de plus de liberté, d'une autre relation à soi et à l'autre. Pour ces stages, aucun niveau technique préalable n'est requis.

Il est ouvert aux adultes de toutes expériences et tous niveaux. Curiosité et désir d'ouverture seront les bienvenus

Pour le bon fonctionnement et une meilleure organisation du stage l'inscription à l'avance est obligatoire.

Lieu :
L'ARIA A Stazzona, 20259 Pioggiola
Établissement Battaglini 20259 Olmi Cappella
www.ariacorse.net

L'hébergement aura lieu à l'établissement Battaglini, un ancien collège construit entre 1895 et 1902 grâce au legs de Monsieur Noël Battaglini, négociant établi en Egypte au XIX ème siècle. L'Établissement a été réhabilité le 30 juin 2007 en centre de vie publique, de diffusion culturelle et d'éducation populaire. Ce bâtiment est un lieu de vie situé au cœur du village d'Olmi Cappella, comportant une salle d'activité, une salle de restauration et des chambrées de 4 à 8 places, plus quelques chambres individuelles, toutes équipées de douches et WC. ***Draps et linge de lit sont fournis mais prévoir son linge de toilette.***

Horaires des repas :
Petit déjeuner : 8H - 8H30
Déjeuner : 12H30
Dîner : 19H30

Tarifs : 175 €
- Stage du vendredi après-midi au dimanche **: 100 € +** l'hébergement en pension complète : du vendredi soir au dimanche après-midi (nuitées et repas) : **75 €**
- adhésion à l'ARIA : **25 €**

Les repas proposés, servis dans la salle à manger-réfectoire, sont simples mais de bonne qualité afin de permettre un tarif de pension complète abordable pour tous. Inscription et règlement auprès de l'ARIA.

Plus d'informations contacter : formation@ariacorse.net / 04 95 61 93 18