auffrischen - vertiefen - kennen lernen:

Contact Improvisation

2 Basisworkshops in Bern

mit Adrian Russi

19. - 20. September '26

&

7. - 8. November '26

*Die beiden Workshops sind **aufeinander aufbauend** und können aber **auch separat** besucht werden*

version française en bas ***www.adrianrussi.com*** **Foto @ Peter Aerni**

Basiskurs Contact Improvisation

zum kennen lernen, auffrischen oder vertiefen…

Die Contact Improvisation ist eine Tanzform, in der Physikalität, Kommunikation und Verspieltheit in unerwarteter und kreativer Weise aufeinandertreffen. Sie hat das Potential, in die Tiefe zu gehen und unterschiedlichste Ebenen des Seins zu berühren.

Ein Contact-Tanz beginnt oft damit, dass zwei Tänzer:innen gegeneinander lehnen, in den Kontaktpunkt hineinhören und über dessen ständige Verlagerung in einen gemeinsamen Bewegungsfluss finden. Durch die spielerische Kommunikation über Berührung, Bewegung und Gewicht ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten wie rollen, fallen, fliegen oder getragen werden - und daraus das Eingebundensein in einen Tanz, der sich wie von selbst entwickelt. Vom ersten Moment an ist es eine Reise ins Unbekannte.

Indem die Tänzer:innen präzisen Bewegungsprinzipien folgen und der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Schwerkraft vertrauen, eröffnet sich ihnen ein weites Spektrum an Qualitäten: der Tanz kann sanft und weich bleiben oder schnell und wild werden, je nach den Vorlieben und Fähigkeiten der TänzerInnen und der momentanen Atmosphäre im Raum. Es ist ein Tanz im Hier und Jetzt, es ist pure Improvisation, es geht um Instinkt und Intuition.

Offen für alle Erfahrungsstufen

19. - 20. September & 7. - 8. November 2026 (10.30 - 17.00) **Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern**

*Die beiden Workshops sind **aufeinander aufbauend** und können aber **auch separat** besucht werden*

Pro Workshop CHF 240.- bzw. **CHF 220.-** bei Anmeldung bis zum 5. September resp. 24. Oktober. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von CHF 60.-**, die im Falle einer Abmeldung nicht zurückerstattet wird. Bei **Abmeldung** von weniger als 24h vor Workshop-Beginn ist der volle Betrag zu bezahlen.

Zahlung an: Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg - IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen **Übernachtung** im Studio ist möglich

***Adrian Russi** unterrichtet Contact Improvisation seit über 25 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, sowie eine Kreativität, die dem ausgeprägten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel und das Sich-Wirklich-Einlassen sind für ihn die Grundlage, um im Tanz aus dem Vollen zu schöpfen. Weitere Einflüsse stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacral Therapie sowie seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Faszien und den BodyMind).*

Anmeldung und Information: **adrianrussi.yep@bluewin.ch** **+41-79-600'87'80** **www.adrianrussi.com**

rafraîchir - approfondir - découvrir:

Contact Improvisation

2 cours de base à Berne

avec Adrian Russi

19 - 20 septembre '26

&

7 - 8 novembre '26

Les deux stages ***se basent l'un sur l'autre***
et peuvent également être suivis ***séparément***

www.adrianrussi.com

Foto @ Peter Aerni

Contact Improvisation

Cours de base pour découvrir, rafraîchir ou approfondir ses connaissances...

Le Contact Improvisation est une danse dans laquelle la physicalité, la communication et le jeu se rencontrent de façon créative et imprévisible. Elle a le potentiel de toucher en profondeur différents domaines de l'être.

Un duo de contact commence souvent lorsque deux danseurs:es trouvent un point d'appui et écoutent ce point de contact qui voyage constamment, puis trouvent un flux dans le mouvement partagé. A travers la communication corporelle, le contact physique qui se perd et se retrouve, le jeu avec le poids et le toucher, se dessinent sans cesse de nouvelles possibilités comme rouler, tomber, voler et être porté – et à partir de là surgit une connexion dans la danse qui évolue d'elle-même. Nous partons dès le départ pour un voyage dans l'inconnu.

Du fait que les danseurs :es suivent des principes de mouvement précis en faisant confiance à leur propre sensation et à la gravité, un grand spectre de qualités s'offre naturellement: la danse peut être douce et tendre ou rapide et sauvage, en fonction des préférences et des capacités des participant(e)s et de l'atmosphère dans l'espace à ce moment-là. C'est une danse de l'instant, un pur moment d'improvisation qui fait appel à l'instinct et à l'intuition.

Ouvert à tous les niveaux d'expérience.

19 - 20 septembre & 7 - 8 novembre '26 (10.30 -17.00) **Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern**

Les deux stages **se basent l'un sur l'autre** et peuvent également être suivis **séparément**.

Par stage CHF 240.- resp. **CHF 220.-** en cas d'inscription jusqu'au 5 septembre resp. 24 octobre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 60.-**. En cas d'**annulation** moins de 24 heures avant le début du stage, le montant total sera dû.

Paiement à: Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg - IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

L'assurance est à la charge des participant:es avec la possibilité de **dormir** dans le studio

Adrian Russi *enseigne le Contact Improvisation depuis plus de 25 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trices Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement est basé sur une perception différenciée et des techniques de mouvement précises, ainsi que sur une créativité née d'une grande conscience corporelle. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permettent le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie cranio sacrale ainsi que de sa propre recherche (entre autres sur les fascias et le BodyMind).*

Inscription et information : **adrianrussi.yep@bluewin.ch** **+41-79-600'87'80** **www.adrianrussi.com**