

français/ english : voir plus bas / see below

begegnen – gestalten – improvisieren:  
**Contact Improvisation**

mit Adrian Russi  
& Manuela Blanchard

**in Bern**  
**29.-30. Oktober 2016**

**Was ermöglicht es, in einer tänzerischen Begegnung bei mir zu bleiben?** Wie kann ich neu gelernte Techniken spielerisch und kreativ im Tanz einsetzen? Was hilft mir, in einem Contact Duett mit all den Eindrücken von aussen mir selber treu zu bleiben und weiterhin Bewegungsimpulsen von innen zu folgen? Wie finde ich den Übergang vom gemeinsamen Bewegungsfluss in einen Tanz, den ich aktiv mitgestalte?

**Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft**, ein ökonomischer Gewichtsaustausch, das Momentum der gemeinsamen Bewegung nutzen oder der PartnerIn Stabilität in Bewegung anbieten sind zentrale Aspekte der Contact Improvisation. Doch wenn es dabei bleibt und wir uns vor allem in gewohnheitsmässigen Bewegungsabläufen wiederfinden, fehlt etwas Grundlegendes. Wie der Name sagt, geht es in der CI um Improvisation, das heisst konkret um das Unvorhergesehene, das Unbekannte, das Neue!

**Dieser Workshop bietet ausgiebig Gelegenheit**, Bewegungstechniken solo und zu zweit zu lernen und in den improvisierten Tanz zu integrieren. Es geht um die Gestaltungsfreiheit innerhalb des Duetts und der Gruppe, die den Tanz erst persönlich und zur Begegnung macht. Dabei kann jeder dem Eigenen auf die Spur kommen und mit anderen teilen, sowie eine Kreativität erleben, die geprägt ist von Authentizität und die unterschiedlichsten Ebenen beinhaltet.

**Offen für Alle**, Vorerfahrung in Contact Improvisation (oder einer ähnlichen Bewegungsform) ist von Vorteil.

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

**29. - 30. Oktober 2016** 10.30-17.00 (mit Pause) **Studio Create**, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

**Fr. 220.- bzw. Fr. 200.-** bei Anmeldung bis zum 17. Oktober 2016. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

**Zahlung** auf PC: 30-788840-7 – Manuela Blanchard, 3013 Bern - IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7

**Manou & Adrian** leben und unterrichten seit vielen Jahren als Paar zusammen und bringen so eine besondere Qualität in ihre Workshops. Ihre Palette ist sehr breit und reicht von Präzision in Bewegung und Wahrnehmung über poetische Bilder und Assoziationen bis hin zum Spiel mit den Sinnen - im Studio, in der Natur und im Wasser. Individuelle Lebensläufe finden sich auf ihren Websites.

**Information und Anmeldung:**

manou.blanchard@bluewin.ch +41-79-641'91'19 [www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com) [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

English : see below

rencontrer – composer – improviser:  
**Contact Improvisation**

avec Adrian Russi  
& Manuela Blanchard

**à Berne**  
**29-30 octobre 2016**

**Comment rester connecté(e) à moi-même quand je rencontre un partenaire dans la danse ?** Comment utiliser les nouvelles techniques de danse que j'ai apprises de manière joueuse et créative? Qu'est-ce qui m'aide à être fidèle à moi-même et à suivre mes impulsions intérieures dans un duo de danse contact qui comporte tant d'influences extérieures? Comment trouver une transition partant du flux du mouvement partagé vers une danse que je compose activement?

**Jouer avec la gravité**, échanger du poids sans effort, utiliser l'élan du mouvement commun et offrir une stabilité mobile à son partenaire sont autant d'aspects centraux du Contact Improvisation. Cependant, si nous en restons là et que nous nous retrouvons dans des schèmes de mouvement répétitifs, nous passons à côté de quelque chose d'essentiel. Comme le nom l'indique, le CI est une pratique improvisée, ce qui implique de l'inattendu, de l'imprévisible et de la nouveauté!

**Ce stage donnera amplement l'occasion** d'apprendre des techniques de mouvement en solo et à deux et de les intégrer dans de la danse improvisée. Il s'agit de trouver sa propre créativité et sa liberté au sein du duo et du groupe, l'essence qui confie à la danse sa personnalité et permet dès lors une vraie rencontre. Ainsi chacun(e) peut suivre sa fantaisie, découvrir sa spécificité, et partager des moments touchants et authentiques avec d'autres.

**Ouvert à tous/tes**, une expérience préalable en Contact Improvisation (ou une autre forme de mouvement) est un avantage. Possible de **dormir dans le studio**. **L'assurance** est à la charge des participant(e)s.

**29 - 30 octobre 2016**

10.30-17.00 (avec pause)

**Studio Créarte**, Mühlenplatz 15, 3011 Berne

**Fr. 220.-** resp. **Fr. 200.-** en cas d'inscription jusqu'au 17 octobre 2016. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 60.-.

**Paiement** sur le CCP: 30-788840-7 – Manuela Blanchard, 3013 Bern - IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7

**Manou & Adrian** vivent en couple et enseignent ensemble depuis de nombreuses années, ce qui amène une tonalité particulière à leurs stages. Ils offrent une large palette pédagogique, alliant la précision dans le mouvement, les jeux sensoriels et une perception différenciée. Ils travaillent en studio, dans la nature et dans l'eau. CV individuels sur leurs sites respectifs.

**Information et inscription:**

manou.blanchard@bluewin.ch +41-79-641'91'19 www.earthandwaterdance.com www.adrianrussi.com

meeting – sharing – shaping :

# Contact Improvisation

with Adrian Russi  
& Manuela Blanchard

in Bern  
October 29-30th 2016



**How can I integrate playfully** and with creativity the new skills into my dance? What might be helpful to stay connected with myself and to follow my own movement impulses even in CI, where there is so much - sometimes even overwhelming - input from the outside? How can I find the transition from the common movement flow into a dance that I'm able to actively design?

**Dealing with gravity**, effortless weight exchange, taking profit from the momentum or offering a stable support while moving: these are some basics in CI. But if we stay with that and we find ourselves mainly in well known movement patterns there is something missing in a fundamental way. You can find it in the name of CI, it's all about improvisation! That means it's about unpredictability and the unknown.

**This workshop will offer** plenty of opportunities to learn new movement techniques and CI skills in order to integrate them into the improvised dance. The main aspect will be finding the freedom to shape the duet or the group dance actively. And it's my belief that only this will turn the coming together into a real meeting and a personal encounter. There will be time and space for everybody to explore his very own qualities and to share these with others. We will discover a creativity based on authenticity that integrates many different layers.

**Open to everybody**, experience in Contact Improvisation (or a similar moving form) is an advantage.

**Possible to sleep** in the studio möglich. Participation is at your **own risk**.

**October 29th – 30th 2016** 10.30-17.00 (with breaks) **Studio Create**, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

**CHF 220.-** resp. **CHF 200.-** with registration until October 17th 2016. The registration is valid with a non refundable deposit of CHF 60.-.

**Payment to:** PC: 30-788840-7 – Manuela Blanchard, 3013 Bern - IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7

**Manou & Adrian** share their life a couple and co-teaching since many years. This enables them to create a very specific and special atmosphere in their workshops. They offer a wide range of material, focusing on precision in movement and perception, poetic images and associations as well as the interplay of touch and sensuality. Their teaching takes place indoor, in nature and in water. For individual cv's please check their websites.

#### Information and registration:

manou.blanchard@bluewin.ch +41-79-641'91'19 [www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com) [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)