

Stage DE CONTACT IMPRO A CUSY

30, 31 mars et 1^{er} avril

Week-end de Pâques

Thème du stage

Danser sur le fil

« Danser sur le fil » explore de façon ludique les limites et les possibles dans la danse individuelle et partagée. Tant au niveau de la technique de mouvement, que de l'improvisation et de la rencontre, s'ouvrent de nouveaux champs d'action, qu'il est possible d'élargir.

Nous jouons en équilibre entre le contrôle et le lâcher-prise et nous découvrons à quel point il peut être incroyablement stimulant quand la gravité nous fait bouger et que nous pouvons nous-mêmes alterner notre mode de navigation. L'écoute attentive et la gestion intelligente de notre propre poids permettent d'atteindre une qualité de mouvement extrêmement précise, qui nous permet de porter avec légèreté, de glisser sans crainte des épaules ou du bassin d'autrui ou simplement de goûter au point d'équilibre en hauteur- sans avoir à savoir quand, où et comment le mouvement partagé se poursuit.

Ces principes peuvent déjà être pratiqués intensivement en solo – par exemple par une petite danse, en tombant de hauteurs pas trop risquées ou en trouvant un rebond, qui recycle naturellement l'énergie vers le haut. En dansant avec nos partenaires, ces qualités sont renforcées par le fait de réunir des corps vivaces, sensibles et en mouvement, prêts à s'élancer ensemble vers l'inconnu.

Outre la recherche et l'apprentissage ludiques, nous passerons également beaucoup de temps à danser librement, de manière authentique et dans différentes constellations et à échanger des massages nourrissants.

Avec



Adrian
Russi

Pour toute personne ayant une expérience en CI, curieuse de s'abandonner à la gravité, à l'élan et à la danse commune, et ayant goûté de la façonner ensemble.



Association **CARPE-DIEM**
74540 - CUSY



STAGE DE CONTACT IMPRO

AU STUDIO DE
DANSE DE CUSY

**30, 31 mars et
1^{er} avril 2024**

Week-end de Pâques

Portrait

Adrian Russi

Adrian Russi est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance) basé en Suisse, invité à enseigner et à danser le contact sur scène à travers toute l'Europe.

Après avoir étudié la composition instantanée à "bewegungs-art" à Freiburg/All, il continue à se former auprès de nombreux professeurs, dont Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little.

Son enseignement comporte des aspects à la fois techniques, perceptifs et communicatifs. Pour lui, le plaisir du jeu, l'engagement total dans la danse et le respect des autres sont des valeurs essentielles pour vivre pleinement le contact improvisation. Son enseignement est en outre influencé par différents arts martiaux et par sa formation en thérapie crânio-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).



Plus d'infos:

<http://www.adrianrussi.com>

TARIFS

- jusqu'au 29 février: 75 € (dont 40 € d'arrhes)
- après le 29 février : 85 €/95 € (tarif soutien)
- + 5 € adhésion annuelle à *Carpe diem*

Si le tarif indiqué est un frein à votre participation à ce stage, n'hésitez pas à nous contacter,

INSCRIPTIONS

Envoyer un mail :
carpediem.contactimpro@gmail.com

INFOS / RENSEIGNEMENTS :

Merci de procéder par mail. Nous vous répondrons ou vous rappellerons rapidement.

HORAIRES

(indicatifs)

Samedi:

14h30-17h30

Dimanche et lundi:

10h-13h et 14h30-17h

Jam

samedi 18h - 19h30



Association
CARPE-DIEM

Studio de danse : 234, route d'Aix les Bains - 74540 – CUSY.
Studio accessible pour les personnes à mobilité réduite (merci de vous signaler)