

Art(s) du mouvement / Ateliers mensuels

Partage d'expériences métissées

« source la vie, danse la vie, en nous et autour de nous »

**6 dimanches
après-midis
de novembre 2013
à juin 2014
de 15h à 18h
à la MJC de
Trebas**

**8 vendredis
soirs
de novembre 2013
à juin 2014
de 17H30 à 20h30
à la petite salle du
Truel**



MJC de Trebas

24 novembre
26 janvier
9 février
16 mars
18 mai
22 juin

salle du Truel

29 novembre
20 décembre
31 janvier
28 février
28 mars
25 avril
16 mai
20 juin

**Re contacter les sources du mouvement en nous,
sources ténues, sources jaillissantes,
pour nous y ressourcer.**

**Retrouver l'aisance et la fluidité d'une mobilité accordée,
la saveur d'un mouvement plein et authentique diffusant
sa joie intérieure d'être, en nous ré harmonisant en profondeur.**

Chemins de ces ateliers mensuels de 3 heures:

A l'écoute de ses possibles, tout en portant attention, chacun, chacune, à sa boussole de bien-être, découvrir de nouveaux chemins de mouvement.

Hors des habitudes, déjouer le faire volontaire, suivre les flux, laisser circuler les souffles intérieurs.

Accueillir la détente, se poser, se déposer, permettant en retour de dynamiser sa vitalité.

Encourager différents types d'énergies et de rythmes en relation à des systèmes du corps particuliers (organique, squelettique, système des fluides...).

Sa toile ainsi éveillée et déployée, rencontrer le plaisir pétillant de voyager dans l'espace en un continuum à partager avec soi, les autres, et tout ce qui nous environne, musique, objets...

Éléments pratiques :

Par des séries de mouvements simples et adaptés à tous, par des propositions au sol, assis, debout et par l'alternance de phases moins ou plus dynamiques, nous dérouleront ces trois heures de pratique.

Venir avec une tenue chaude et confortable, un tapis, un tabouret, une couverture, une bouteille d'eau.

ateliers animés par Claire Newland

éducatrice somatique par le mouvement, DE en danse contemporaine,
artiste chorégraphique et intervenante en milieu scolaire

Inspirée par l'art du mouvement, elle a nourrit son travail d'interprète par des pratiques corporelles depuis les années 90 (travail corporel, méthode Feldenkrais, continuum mouvement et Body-mind Centering) et a tissé son écriture chorégraphique, au sein de la compagnie Siloé, par deux relations privilégiées, une aux arts plastiques et l'autre à la nature. Elle est éducatrice en éducation somatique par le mouvement, la voix et le toucher basés sur les principes du Body-Mind Centering et éducatrice au développement moteur du nourrisson.

PAF : 25 €/atelier ponctuel ou forfaits (20€ x 6 ou 8 ateliers) + adhésion de 10€

pré-inscriptions & informations

Claire Newland 05 65 721 187 / 06 64 245 070