



## ACTIVITÉ ARTISTIQUE

### Danse Contemporaine improvisation/ exploration/ partitions

**Enseignante de l'activité :** Ivola DEMANGE

**Cours :** Mardi 14h- 15h45 en salle de danse BDR, Lyon

**Notation possible :** Oui

Ce cours de danse contemporaine aborde la danse d'improvisation par l'activité sensorielle, perceptive et kinesthésique de notre corps en mouvement. Les paramètres du mouvement, l'écoute du corps sensible, nous permettront d'entrer dans l'exploration du mouvement sous toutes ses formes. Par l'approche de la notion de **partition pour le danseur d'Anna Halprin**, nous pourrions engager une mise en corps à la fois sensible et dynamique, dans la détente et l'engagement, dans le jeu et l'exploration du mouvement dansé, dans l'apprentissage de son corps physique, émotionnel, imaginaire et énergétique.

La danse peut ainsi être un moment de détente et de **retour à soi** tout en acquérant les éléments techniques du danseur. Il ne s'agit pas d'un cours où nous ferons des chorégraphies apprises. Nous travaillerons sur les techniques d'improvisation utilisant plusieurs approches somatiques du corps en mouvement. Ce cours est très propice au développement et à l'exploration de son propre mouvement. Le jeu de groupe nous permet de vivre des compositions instantanées et des moments de synchronicité uniques ainsi que d'accéder **au plaisir de son corps en mouvement**.

**Activité ouverte à tous. Pas de niveaux.**

**Activité Noté en Bonus**

**Tenue :** En habits souples et confortables, prévoir de pratiquer pieds nus ou en chaussette. Prévoir des habits chauds pour les temps de relaxation.

**Remarque :** Il n'y a aucune contre indication à la pratique car nous apprenons « l'écoute de soi » et l'ajustement des mouvements et de l'intensité aux demandes de son propre corps.

**Vous retrouverez une partie de cet enseignement dans les cours suivants (cf. fiches) :**

Danse : Mouvement Vital Expressif jeudi 14h-15h45, Atelier d'improvisation jeudi 16h-18h ainsi que les « Matinées Danse/ Bien-être ». Certains éléments de ce cours sont également issus de la méthode de l'Art du chi, tai chi et qi gong.

Le stage « danse et paysage » est ouvert prioritairement aux étudiants inscrits en danse contemporaine à l'année.