



Centre Sylphes & Sylphides asbl

Direction: Nathalie Boutonnet

365 chaussée de Boondael 1050 Bruxelles

0477.229384

www.sylphides.be

infosylphides@yahoo.com

STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE

Mercredi 2 et Jeudi 3 novembre 2011 de 10h30 à 13h

Tous niveaux. Bienvenue aux enfants à partir de 10 ans, aux ados et aux adultes de toutes formations.

PROFESSEUR : Julia Arbey



Il n'est pas nécessaire d'avoir fait de la danse contemporaine pour suivre ce stage. Il suffit d'être intéressé par la danse, le mouvement, la recherche d'une plus grande précision à travers le poids, l'espace et la fluidité. Il s'adresse aussi à toute personne désireuse de mieux connaître son corps, afin de l'aborder différemment au jour le jour.

Il s'agira d'une introduction aux différentes techniques et approches que regroupe cette discipline. Nous commencerons par un échauffement, qui consistera en plusieurs exercices de respiration, de relaxation mais aussi des étirements et un travail au sol. Puis nous enchaînerons sur plusieurs exercices qui lieront le travail **du poids, de l'espace, du sol, de la musique** (la danse contemporaine n'utilise pas seulement la musique pour coller le mouvement sur le rythme comme en jazz ou en danse moderne mais aussi pour permettre au danseur d'interpréter sa danse librement) et **des dynamiques** (basé sur un système "d'Art du mouvement" développé par le chorégraphe allemand Rudolph Laban*). Nous finirons par l'apprentissage d'une phrase qui se complexifiera au fur et à mesure du stage et nous ajouterons divers éléments de jeu (jouer avec différentes musiques et rythmes, créer soi même une partie de la phrase et l'apprendre aux autres, transmettre un mouvement dans une autre partie du corps, changer l'espace, etc...).

*Julia Arbey a étudié à l'université du Laban centre à Londres où elle a obtenu son bachelor en Fine Arts en 2007.

PRIX DU STAGE: 40€

INSCRIPTION AU STAGE: par téléphone ou par mail

Clôture des inscriptions le 27 octobre.

Le centre se réserve le droit d'annuler le stage qui ne réunirait pas un nombre suffisant de participants. Nous vous préviendrons alors.