

# Danses du Souffle

Stage de Noël, 17-18-19 Décembre 2022  
Guillestre, Hautes-Alpes

## PRESENTATION DU STAGE

Sonia, Marceau et Boris proposent un **espace d'exploration du souffle dansé** en croisant pratiques traditionnelles asiatiques, mouvements d'éducation somatique et improvisations dansées. Les danses du souffle se déploient entre techniques de conscience du souffle, explorations individuelles, éveil des sens et improvisations collectives accompagnées par des paysages sonores mixés en direct. **Les exercices du souffle (Qi Gong)** assurent un éveil corporel et énergétique préparatoire auquel participe la musique. La présence au mouvement, au souffle et au son, évolue sous forme **de déplacements ludiques puis d'improvisations personnelles ou collectives**. Les **sonorités et rythmiques** déployées stimulent **les expériences poétiques**. La guidance du groupe s'oriente vers des **éléments de compositions spontanées** : énergie, espace, rythme, connexions, émotions, fluides, etc.



### **Sonia Rayssiguier – Pratiques et Danses du Souffle**

Danseuse, enseignante de Qi Gong formatrice à l'Institut Européen de Qi Gong et praticienne en énergétique Chinoise, Sonia propose des ateliers de Danse du Tao, danse libre, expressive issue des arts énergétiques et des pratiques d'éducation somatique à l'écoute de la créativité et du sacré. Le yoga du son et les "thérapies sonores" viennent compléter ses explorations du trio corps, souffle, esprit par l'utilisation de la voix et du son. Particulièrement sensible aux racines chamaniques du Qi Gong, elle aime pratiquer et enseigner en extérieur afin que chacun puisse s'ouvrir à la force régénératrice de Mère nature.

### **Marceau Chenault - Pratiques et Danses des Souffles**

Ancien professeur de Judo, danseur et anthropologue spécialisé en qigong, Marceau a enseigné les danses traditionnelle et contemporaine à l'Université de l'Est de la Chine. Il a été aussi responsable de la formation internationale à l'Institut de Recherche de Qigong de Shanghai où il a fondé ses techniques d'exploration du souffle dansé. En 2010, il a créé le collectif *Qi Dance Project* pour performer avec des musiciens, danseurs et artistes visuels sur des sites urbains variés. Depuis 2020, il développe des enseignements sur le qigong, la médecine chinoise et les Humanités à la Faculté de Médecine de Lyon Est.

Auteur du livre *La Danse du Souffle* (Carnets de Sel, 2020), il s'investit dans le *Collectif des Pratiques et Danses du Souffle* à travers l'animation de stage, la formation et la création de performances interdisciplinaires.



### **Boris Trouplin - Musiques et paysages sonores**

Musicien multi-instrumentiste, poète et photographe, Boris joue dans plusieurs projets collectifs (bal folk, lecture musicale, randonnée sauvage...) ou solo mêlant musique et oralité-théâtralité. Pratiquant lui-même la danse et le Yoga, il viendra compléter le duo d'encadrants pour créer les paysages sonores, accompagner, illustrer et stimuler les moments de pratiques dansées, de méditation ou de Qi Gong.



[www.boristrouplin.com](http://www.boristrouplin.com)



## **Auberge de jeunesse de Guillestre**

*La Rochette, 05 600 Guillestre*

<https://entreguiletmets.com/>

### **Horaires du stage :**

- **Samedi : 9h00 à 12h30 et 14h à 18h**, & Soirée Bal Folk & Bal Jam ouverte au public
- **Dimanche : 9h30 à 12h30 et 14h à 18h**, & veillée informelle *ouvertes aux proches*
- **Lundi : 9h00 à 12h30 et 14h à 17h**

Le stage est accessible aux danseur-euses de tous styles et de tous niveaux. *Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous êtes invité.e.s à venir avec votre instrument de musique.*

**Tarif du stage : 180 € tarif solidaire, 250 € tarif équilibre, 300 € tarif parrain.**

*Pourquoi 3 tarifs ? Nous avons à cœur de faciliter l'accès du stage à ceux qui rencontrent des difficultés financières c'est pourquoi nous proposons un tarif solidaire. Le tarif d'équilibre pour le stage est à 250€ par personnes pour un groupe de 12 participants minimum. Afin de soutenir le développement de ces pratiques dans les Hautes Alpes ou ailleurs et de favoriser l'accès au plus grand nombre, la jeune association Les Danses du Souffle propose un tarif de soutien à 300€. Vous deviendrez Parrain du Collectif des Pratiques et Danses du Souffle !*

**Inscription : Date limite d'inscription 10/12/2021**

Inscription par mail [dansesdusouffles@mailo.com](mailto:dansesdusouffles@mailo.com) Contact : Myriam 06.63.76.41.89

**Déjeuner sur place :** prévoir des repas pour soi-même ou à partager avec le groupe (Salle à manger, cuisine avec frigos disponibles), ou restauration possible à l'Auberge.

**Tarifs de l'Hébergement et des repas** à l'Auberge de Jeunesse :

<https://entreguiletmets.com/>

**Transports :**

Train : Gare de Mont Dauphin Guillestre. Liaison possible TGV via Oulx.

Penser au Covoiturage !