

Le stage en pratique

	mar. 14 septembre	mer. 15 septembre	jeu. 16 septembre	ven. 17 septembre	sam. 18 septembre	dim. 19 septembre
8h		7h30 - 8h30 pratique du matin	7h30 - 8h30 pratique du matin	7h30 - 8h30 pratique du matin	7h30 - 8h30 pratique du matin	
9h		8h30 - 10h petit déjeuner	8h30 - 10h petit déjeuner	8h30 - 10h petit déjeuner	8h30 - 10h petit déjeuner	9h - 10h30 petit déjeuner
10h		10h - 13h pratique	10h - 13h pratique	10h - 13h pratique	10h - 13h pratique	10h30 - 13h pratique
11h						
12h						
13h		13h repas	13h repas	13h repas	13h repas	13h repas
14h						
15h		15h - 18h pratique	15h - 18h pratique	15h - 18h pratique	15h - 18h pratique	fin du stage
16h						
17h	À partir de 17h Accueil stagiaires			atelier massage thaï	atelier massage thaï	
18h						
19h	18h pratique mise en route					
20h	20h repas partagé					
21h		20h30 voyage chamanique			21h soirée danse	
22h						
23h						

→ le stage a lieu du **mardi 14 au dimanche 20 septembre 2019** : accueil le mardi à partir de 17h, suivi d'une première séance de pratique et d'un repas partagé ; fin du stage le dimanche en début d'après-midi, après le repas.

→ le stage coûte **500 €**, comprenant le stage proprement dit, les repas des midis et les petits déjeuners, l'entrée à la soirée "Voyage Chamanique", l'entrée à la soirée du samedi (voir le planning détaillé ci-contre). Le stage est limité à 25 stagiaires, et aura lieu à partir de 10 inscrits.

Chacun doit se sentir libre de participer ou non à un atelier au cours de la semaine, selon son état physique, émotionnel, ou ses envies ! Mais **le stage n'est pas à la carte**, nous souhaitons pour la cohésion du groupe que tout le monde participe à l'ensemble du stage, comprenant les temps de pratique et les repas.

→ les repas en **vert** dans le planning sont inclus dans le prix du stage, **tous les menus seront végétariens, à base de produits frais bio et/ou locaux.**

→ l'hébergement n'est pas compris dans le prix du stage : un hébergement est proposé au **Gîte de la Tour** de Villar-St-Pancrace, situé à 2 min à pied des salles de pratique. Les personnes souhaitant un hébergement doivent réserver et régler directement auprès de Nadine MOYA, au 04 92 20 58 68 / 09 54 08 58 68 / 06 73 69 90 20 ou par mail lafermedelatour@free.fr

→ le stage se déroulera sur la commune de Villar-St-Pancrace, dans les Hautes-Alpes (05), à proximité de Briançon. Accès possible en voiture ou en train.

Le Souffle qui Danse... #3 !

Quand danse, musique et pratiques énergétiques
se rencontrent... > 3ème édition !

5 jours de stage,
du 14 au 19 septembre 2021

dans le Briançonnais
(Hautes-Alpes, 05)



Au programme :

Danse(s), Pratiques énergétiques et corporelles, en salle sur tatami ou en montagne (selon la météo), ateliers d'initiation au massage thaï "spécial danseurs", une soirée Voyage Sonore chamanique, une soirée danse "Folk-Contact-Tango-etc..." Cuisine maison, repas végétariens, produits bio et locaux, ...

infos et inscriptions :

www.artitelo.jimdofree.com / asso.artitelo@gmail.com

Nous vous proposons un stage long, sur 5 jours, pour explorer le mouvement dansé, l'expression par le corps, l'improvisation, pour laisser vivre ses émotions, le lien à l'autre, et son énergie propre, pour entrer dans une danse libératrice, vers plus de créativité individuelle et collective, de conscience corporelle, de mieux être.

A la croisée entre Danse, Impro, Contact-Impro, Qi Gong, Yoga, Mouvement Authentique, **Danse et Pratiques du Souffle** : quand la danse et les pratiques énergétiques et somatiques se rencontrent...

Les encadrants

Sonia Rayssiguier



Danseuse, enseignante de Qi Gong depuis bientôt 20 ans, formatrice à l'institut Européen de Qi Gong et praticienne en énergétique Chinoise, Sonia évolue dans ces pratiques au service de la conscience du corps, de l'éducation somatique et des thérapies psycho-corporelles. Au croisement de la danse et du Qi Gong, elle propose des ateliers de *Danse du Tao*, forme expressive et artistique des arts énergétiques à l'écoute de la créativité et du sacré ! Formée à la sono-thérapie et au yoga du son, elle oriente sa démarche vers les "thérapies sonores" et des ateliers où se côtoient le corps, le souffle et la voix. 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

Enseignant, responsable de formation à l'institut de Qigong à Shanghai où il vit depuis 2009, Marceau a aussi enseigné le



judo puis les danses traditionnelle et contemporaine en France et en Chine. Anthropologue, il est auteur d'article sur les techniques de conscience dans la globalisation des pratiques de santé et de créativité. Chorégraphe et danseur, il est passionné par l'expérience énergétique et somatique du corps, et développe Qi Danse depuis 2007 avec Boris Trouplin et Ke Wen, une pratique d'exploration guidée du mouvement libre.

Boris Trouplin



Musicien multi-instrumentiste, poète, et photographe, Boris joue dans plusieurs projets collectifs ou solo, et explore différents univers artistiques et musicaux, avec le groupe de bal folk *Boréale*, ou encore un projet croisant conte, slam et musique, intitulé *Pistes Recyclables*.

Pratiquant lui-même la danse et le Yoga, il viendra compléter le trio d'encadrants pour créer les paysages sonores, accompagner, illustrer et stimuler les moments de pratiques dansées, de méditation ou de Qi Gong de la semaine.

Thibaud Yevnine



Praticien en massage thaï et enseignant de Lettres Modernes. Il s'est formé à l'école de massage traditionnel thaï Nuad Boran à Marseille. Sa formation est venue compléter une pratique corporelle plus large liée à la danse contemporaine, au Tai Chi et à la fasciathérapie. C'est sa double pratique, d'une part de danseur, d'autre part de masseur, qui l'a amené à concevoir des ateliers de massage spécialisés pour les danseurs.

Le contenu du stage

Le **matin** : réveil du corps et de l'esprit en douceur... Puis petit déjeuner partagé.

Matin et après-midi s'articulent entre des moments de **danse**, de **pratiques énergétiques**, de **pratiques croisées**, encadrées par Sonia, Marceau et/ou Boris : exercices inspirés des danses contemporaine et traditionnelle, exercices de **Qi Gong**, **méditation** et de respiration, **pratiques sonores**, recherche de la présence au **mouvement**, au **souffle** et au **son**, spontanéité et expression personnelle, technique gestuelle, improvisations individuelles ou collectives, attention relationnelle, à la recherche d'expériences créatives et poétiques...

Temps de pratique en salle, sur tatami, et à l'extérieur, en montagne si le temps le permet.

Les **repas**, pris ensemble, sont pensés comme partie intégrante du stage, moments de partage, d'échange et de convivialité, participant à la vie du groupe.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer au stage ! Ni en danse, ni en Qi Gong. Seule suffit l'envie de bouger et d'explorer son corps et le mouvement en musique...

... et en plus :

- une soirée "*Voyage sonore*" inspirée de pratiques chamaniques
- une soirée *danse "Folk-Contact-Tango-etc.."* mise en musique par trois musiciens : Boris Trouplin, Sebastien Matharel et Robin Vargoz
- deux **ateliers d'initiation au massage thaï "spécial danseurs"** par Thibaud Yevnine