

Le Souffle qui Danse

Qi Danse - Danse du Tao

Quand danse, musique et pratiques énergétiques
se rencontrent...

6 jours de stage,
du 14 au 20 septembre 2020
dans le Briançonnais
(Hautes-Alpes, 05)



Stage encadré par :

Sonia Rayssiguier (Qi Gong, danse, méditation, Yoga du Son...)

Marceau Chenault (Qi Danse et Qi Qong)

et Boris Trouplin (musique, paysages sonores...)



Au programme :

Danse(s) et Pratiques énergétiques,

en salle ou en montagne (selon la météo),

Cuisine maison, repas végétariens, produits bio et locaux

infos et inscriptions :

<http://artitelo.wixsite.com/soufflequidanse>

asso.artitelo@gmail.com

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, 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...

En pratique

→ le stage a lieu du lundi 14 après-midi au dimanche 20 septembre 2020

→ le stage coûte 450 €, comprenant l'enseignement, ainsi que certains repas, une séance aux Grands Bains de Monétier, l'entrée à la soirée du samedi (voir le planning détaillé à venir).

Le stage est limité à 25 stagiaires, et aura lieu à partir de 12 inscrits.

Le stage n'est pas à la carte, chacun participe à l'ensemble du stage, comprenant les temps de pratique et certains repas.

→ Repas végétariens, à base de produits bio et/ou locaux

→ Hébergement non compris dans le prix du stage (co-dodo entre stagiaires, campings, gîtes, air bnb, hôtels...)

→ le stage se déroulera dans le Briançonnais, Hautes-Alpes (05). Accès possible en voiture ou en train.
