ARUM DIFFUSION

pass Culture

Atelier qui implique l'élève (sur 3)

Appréciation (sur 5)

Expression corporelle et danse - explore tes émotions et crée ton histoire -

OBJECTIFS

aprehender le mouvement de manière ludique, réinvestir son corps trouver ou retrouver le plaisir simple et de danser avec confiance et liberté, seul.e et en groupe.

PUBLICS

Scolaires : de la 6e à la terminale générales -options cinéma- et techniques (pass culture) cet ateliers est disponible pour les adultes

DÉROULÉ

Entre 4 et 8 heures par groupe, de 2 a 4 séances, modulables en fonction des demandes et des besoins Les ateliers aboutissent à une présentation du travail.

CONTENU

• Découverte : découverte de différentes formes de danse (contemporaine, urbaine, classique) et leurs spécificités afin de développer la culture chorégraphiques et comprendre ses différents langages.

• Retour au calme : exercices pratique respiration/décontraction, Comme dans le sport, l'élan surgit de la détente du corps-cerveau

• Échauffement & mise en mouvements , mobilisation articulaire, étirements

dynamiques : proposer des mises en mouvements en „imitation" pour aller progressivement vers un mouvement plus naturel et spontané (utiliser la

• respiration, la rythmique propre de chacun.e).

Expression : exercices d'expression des émotions par le mouvement, sans faire appel au mental et/ sans se juger, s'émanciper du regard de l'autre afin d'améliorer la coordination, la posture, la conscience corporelle et la confiance en soi. Travail d'improvisation avec plusieurs pistes possibles d'amorce, selon la thématique

• Favoriser le travail en équipe, exercices d'écoute active.

• Explorer à travers des vidéos de chorégraphes/performers les ponts entre la danse et le sport

• Construction d'une séquence et/ou plusieurs séquences ayant pour objectif une restitution collective des abordés dans l'atelier

PÉDAGOGIE

L'expérience d'Audrey Pasteau en tant que formateur en danse, et expression corporelle, lui permet d'accompagner les participants de manière personnalisée, dans la décontraction et la bonne humeur, pour aboutir à un travail permettant à chacun de mieux se connaitre, et mieux s'écouter de mieux s'affirmer.

COÛT PÉDAGOGIQUE

Prix défini en fonction de l'adresse de l'établissement.
Les prix sont TTC et comprennent les frais de transport, les repas, l'hébergement, les salaires, les charges salariales et patronales, et la TVA.

INTERVENANTE

AUDREY PASTEAU Danseuse et artiste du mouvement, Audrey Pasteau transmet son art à travers différentes pratiques d'improvisation. en plus de son Master de recherche en Danse (Paris 8), elle est également praticienne de méthodes somatiques (Feldenkreis, connaissance de soi par le mouvement -Delphine Hélix) et autres approches éthiques et thérapeutiques (relance de la dynamique personne - Jean Ambrosi). Elle combine ces différents outils de mieux-être associés au plaisir et à la liberté de danser.

Il se dit...

"La danse est un langage qui ne ment jamais." -
Agnès de Mille