STAGE TECHNIQUE ALEXANDER / PRESENCE ATTENTIVE / CONSCIENCE DU CORPS / MOUVEMENT

 ET DANSE IMPROVISES

16 -19 JUILLET 2019

LE FRASNOIS

**INTENTION :**

L’intention du stage est de développer la conscience de soi en aiguisant l’écoute et la présence attentive, à partir de la merveilleuse source d’information qu’est le corps.

La question centrale sera celle-ci : qu’est-ce qui est juste nécessaire pour que le mouvement, dansé ou non, se donne dans l’aisance et la facilité ? De celle-ci, découlent celles-là :

De quelles informations est-ce que je dispose pour le faire ?

Comment puis-je y accéder ?

Comment utiliser ces informations pour que le mouvement juste se donne sans effort musculaire ?

**CADRES D’EXPERIENCE :**

Nous explorerons :

* Les mouvements de l’attention à la base de la présence attentive et de l’écoute
* Le rapport touchant-touché permettant de se situer dans un équilibre harmonieux dans le monde
* Les suspensions de nos habitudes de réactions
* Les effets inhibiteurs du langage interne et ceux de leur suspension
* Le rapport entre intention et attention ouverte
* L’émergence intuitive des gestes grâce à la ‘’visée à vide’’, principe de base de l’adaptation et de l’harmonie gestuelle
* Les trois principes clef du geste improvisé : sentir – choisir – s’engager
* La description des vécus signifiants par auto-explicitation et retour réflexif
* L’écriture chorégraphique instantanée composée à partir du mouvement émergeant

**METHODE :**

1 - Nous partirons toujours de temps d’expérience à partir de propositions très simples. Nous prendrons ensuite des temps de de-breefing, permettant de prendre conscience de son vécu, de clarifier ce qui s’y joue de soi, de préciser le cadre d’exploration. Ainsi, par aller-retour entre faire et dire, vous avancerez dans la prise de conscience de ce qui allège votre mouvement et vous rend disponible.

2 – Dans la continuité de ce que vous découvrirez, je vous proposerai des temps d’improvisation corporelle et de composition dans l’instant bien sûr, mais aussi d’écriture. La liberté du corps est en effet liberté de conscience qui peut diffuser naturellement dans toute forme d’agir, y compris mental et cognitif.

3 – Nous terminerons chaque journée par un temps de debreefing collectif lors duquel vous pourrez, si vous le désirez, revenir sur un moment qui aura été marquant pour vous.

**MODALITES :**

 4 jours

 5heures / Jour Horaire (à discuter) : 9h30-12h ; 13h-15h30

**COUT :**

220 euros ½ tarif pour les étudiants, intermittents, chômeurs.

PS :

Le Frasnois est un charmant village jurassien, posé au bord de 5 magnifiques lacs. Le logement y est facile : camping sympa et pas cher, nombreux gîtes et chambres d’hôtes. (Attention cependant : réserver assez tôt).