



Camille Le Bouedec

Danse contemporaine - 2h

Ce cours de danse contemporaine est porté par une énergie joyeuse et pleine d'élan. À travers plusieurs enchaînements dansés, le corps s'éveille, se tonifie et se déploie dans une fluidité continue, laissant circuler l'élan et la vitalité, dans un engagement global de tout le corps.

La technique devient un terrain de jeu, au service du plaisir de danser, de la poésie du geste et de l'écoute sensible du corps. Entre douceur et intensité, le mouvement s'ancre, s'élanche et se transforme, dans une atmosphère bienveillante et stimulante, propice à l'engagement, à la liberté et au partage.

Leonor Clary

Atelier de Danse-Théâtre - 3h

Cet atelier de danse-théâtre propose un temps de découverte et de création collective, mêlant mouvement, jeu et imagination. À travers des exercices de cohésion de groupe, les participant-e-s sont invités à se rencontrer, à développer la confiance et le plaisir de danser ensemble.

Le travail portera également sur la présence et l'expression corporelle, afin de mieux habiter son corps et l'espace. Des outils simples de création seront proposés pour explorer la danse-théâtre à partir d'une thématique donnée, en inventant des situations physiques ou symboliques.

L'atelier se conclura par une grande improvisation collective, réunissant toutes les explorations menées, dans un moment de partage, libre et créatif. Aucun prérequis n'est nécessaire, juste l'envie de bouger et d'explorer.

