

Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

L'aurore

Discrètement la sève commence à remonter dans les arbres, les jours reprennent du temps sur la nuit. Le soleil ne pointe pas encore son nez, mais l'aube approche ! Peut-être peut-on la sentir dans nos os ? Dans nos jambes, qui fourmillent d'envies de parquets de danse...

Au cœur de l'hiver, au chaud dans ce bel espace de pratique qu'est notre grande salle, on se dégourdit, on s'étire, on se masse, avant que de s'élancer, avec les feuilles des arbres, au Printemps.

L'occasion de venir découvrir la **Gymnastique Sensorielle**. Et le **Théâtre**, qui fait son entrée à l'Espace Tivoli avec des stages-découverte pour un public de petits ou de grands.

Et n'oubliez pas, un Vendredi par mois, votre **Soirée Evidances**. Une soirée autrement ! Pieds nus, entrez dans cet espace de danse libre. Entrez en connexion avec votre intime liberté, au son de la musique live.

et retrouvez-nous :

Sur notre site
espacetivoli.jimdo.com

avec toutes les informations utiles pour nous connaître mieux : disciplines, horaires, présentations des formateurs et leurs contacts, ainsi que ceux des praticiens qui exercent dans notre salle de soin.

La Lettre

Janvier-Mars 2019

Contact Improvisation

L'association **Contact Impro Ariège (Chloé : 06.60.15.44.71)** ouvre un espace de danse **tous les Lundis de 18h à 21h**. Sur ce créneau, **une fois par mois un atelier** tous niveaux a lieu, guidé par un enseignant différent à chaque fois. **Les autres lundis** l'espace est ouvert à la pratique libre, avec une **jam de 19h à 21h**.

Mais qu'est-ce que cette pratique en quelques mots ?

Le Contact Improvisation est un Art Dansé inventé aux USA par un petit groupe de danseurs, autour de Steve Paxton, dans les années 70. Ils s'inspiraient alors de l'Aïkido, de la Danse, et des Arts du Cirque. Mais le CI est devenu depuis une pratique à part entière qui se danse dans le monde entier, avec ses Festivals internationaux, ses stages, et une communauté de danseurs qui continue de chercher, d'explorer en lien avec d'autres disciplines du corps en mouvement, et de partager ses découvertes.

Le Contact Improvisation ce serait comme un Art Martial dont le but ne serait pas l'opposition et le combat, mais la collaboration et l'expression créative. Où le corps de l'autre est perçu comme support de jeu, et son mouvement comme source d'inspiration, et non comme des menaces qu'il faudrait contrer ou esquiver. Un de ses principes de base est de laisser l'autre libre de ses mouvements, libre de suivre ou non une proposition. C'est un dialogue entre partenaires basé sur des réalités physiques (poids, élan, force centrifuge...) et physiologiques (peau, muscles, os, cellules...)

Le sens du toucher est prédominant sur la vue. En CI il ne s'agit pas bien évidemment de « se toucher », mais bien de percevoir via ce sens. Sorti d'un contexte habituel (culturel, social, affectif ou sexuel) le toucher permet au danseur d'accéder à des informations sur ce qui se passe pendant qu'il est en mouvement. La pratique du CI permet de développer une acuité de ce sens. Elle permet aussi de modifier positivement la relation à soi, au sol, à l'autre, au groupe.

Prochains ateliers, ouverts aux débutants : Lundi 18 Février avec Bastien AUBER et Lundi 8 Avril avec Stéphanie AUBERVILLE

Et la jam c'est quoi ça ?

La jam est un temps de danse collective improvisée. Elle a un début et une fin, comme un spectacle chorégraphique, mais où personne d'autre ne regarde que les danseurs eux-même. Elle est encadrée par une charte, qui fixe des règles de sécurité et de respect de l'intégrité de chacun, mais aucune autre indication n'est donnée. Elle se pratique même souvent sans musique. C'est un temps de création instantanée collective.

Le Week-end et pendant les vacances l'Espace Tivoli accueille stages et conférences

Stages découverte-rencontre du Théâtre

Un Samedi par mois, stage adultes et stage enfants

L'association Biz'arts propose deux stages découverte du théâtre. En fonction des envies, les stages se poursuivront une fois par mois jusqu'à Juin avec une représentation.

A travers des exercices ludiques:

- Se mettre en jeu par un travail sur le corps, la voix, l'émotionnel, l'imaginaire... -
- Aller à la découverte d'un auteur.
- Aborder un personnage en y mettant sa sensibilité, sa couleur.
- Explorer et valoriser son potentiel

Le stage est animé par Florence Roche, chorégraphe, comédienne-danseuse pour la compagnie *Sweet Arsénik*. Depuis 2005 elle enseigne le théâtre auprès de divers publics : de la maternelle aux seniors, avec des jeunes en situation de difficultés (CLAS, PJJ...), des handicapés... Elle a également été danseuse interprète pour la compagnie *Mus'art (Roquebrune sur Argens)*.

« Le théâtre doit être bonheur, en aidant à comprendre mieux et nous mêmes et notre temps »... Augusto Boal

Samedi 26 Janvier : 10h-12h enfants, 14h -17h adultes

Samedi 9 Février : 10h-12h enfants

Samedi 16 Février : 10h-11h2h adultes

Tarifs: 10€ (enfants) / 15€ (adultes)

Inscription obligatoire auprès de Florence Roche (06 61 97 11 13)

N'hésitez pas à me contacter si vous êtes intéressés mais pas disponibles à ces dates afin d'être informés de la suite du programme.

JANVIER

Samedi 12

10h-13h : **Yoga du Son**

14h-17h30 : **Massage de Bien-Être**

Samedi 26

10h-12h : **Théâtre - enfants**

14h-17h : **Théâtre - adultes**

Dimanche 27

10h-13h : **Gymnastique Sensorielle**

FEVRIER

Vendredi 1

19h-21h : **Soirée Evidances**

Samedi 2

14h-17h : **Yoga du Son**

Samedi 9

10-12h : **Théâtre - enfants**

14h-17h30 : **Massage de Bien-Être**

Samedi 16

h-12h : **Théâtre - adultes**

13h30-16h : **Qi Gong de la Femme**

Samedi 23

10h-13h : **Gymnastique Sensorielle**

Gymnastique Sensorielle : Sophie le Morzadec 06.37.09.11.95

Qi Gong de la Femme : Élisabeth Augendre-Moreau: 06.87.23.98.69

Massage de Bien-Être : Audrey Marcès : 06.56.86.61.63

Feldenkrais / Auto-Hypnose : Rebecca Bardet : 06.37.24.11.66

Théâtre : Florence Roche : 06.61.97.11.13

Yoga du Son : Coriam : 06.87.23.91.25

Biodanza Famille : Alexia Claret : 06. 63.78.46.02

Soirée Evidance : Nathalie Darandovas: 06.02.53.32.88

MARS

Vendredi 1

19h-21h : **Soirée Evidances**

Dimanche 3

9h45 -16h45 : **Feldenkrais / Auto-Hypnose**

(avec Evelyne Kisielnicki - Médecin
hypnothérapeute, psychothérapeute)

Samedi 9

14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 16

14h-17h: **Biodanza Famille**

Samedi 30

10h-13h: **Yoga du Son**

Gymnastique Sensorielle

Le savoir du corps, le mouvement des idées

La gymnastique sensorielle consiste en des enchaînements de mouvements codifiés, en respect des lois physiologiques du mouvement, effectués dans une lenteur sensorielle extrême. C'est l'un des quatre volets qui constituent la pédagogie perceptive (anciennement somato-psychopédagogie).

Les mouvements effectués nous amèneront à ressentir nos fascias, ces membranes de tissu conjonctif se continuant dans l'ensemble du corps humain.

Lors de traumatismes, malposition, stress...les fascias se rétractent et occasionnent des douleurs. Au cours de cet atelier, je vous proposerai d'aller étirer vos fascias pour les remettre en mouvement, explorer votre intériorité, votre matière organique. Nous prendrons le temps d'être conscient à ce qu'il se passe en nous et d'en recevoir les informations. Nous échangerons ensuite sur ce que nous avons ressenti les uns et les autres. Il n'y a rien d'obligatoire, toute sensation est une information.

La gymnastique sensorielle permet à chacun de prendre soin de soi et de se recentrer sur qui l'on est.

Sophie Le Morzadec (06. 37 09 11 95)

Dates : Dimanche 27 Janvier et Samedi 23 Janvier, de 10h à 13h **Tarif :** 20€.