



# Danse Contact Improvisation / Approche martiale et subtile de la danse

Anthony propose un enseignement de danse en Contact Improvisation et plus que ça. Utilisé comme trame fondamentale, le Contact Improvisation est une pratique qui demande à être vécue tel un dialogue, entre les mouvements improvisés des partenaires. Jouant sur les points d'appuis et de contact entre les partenaires et le sol, nous explorons les glissements, les roulements et l'écoute proprioceptive. Offrant un champ de mouvement très large (de la posture allongée à debout avec de possibles portés, en passant par les positions accroupies et à 4 pattes), cette danse vous invitera à être dans une présence et une écoute attentive et respectueuse, tournée autant vers soi que vers les partenaires et l'espace les englobant. Elle permettra à chacun(e) de travailler son rapport à l'ancrage, au lâcher prise, aux chutes, aux roulades, à l'élan, au saut et à l'envol, en développant notre connaissance des réflexes corporels à travers l'observation de soi et le « laisser-agir ».

***La devise de ces ateliers :***  
***Pas de yin sans yang et pas de yang sans yin ! Le mouvement est vivant, vivons le mouvement !***

Inspiré par les arts martiaux, ces ateliers serpenteront entre les dimensions yin et yang du mouvement, grâce à un travail régulier sur la conscience posturale, la visualisation, l'étirement et l'assouplissement du bassin, des hanches, des chaînes musculaires et de la colonne vertébrale. Cette approche inspirée des arts martiaux se caractérisera par l'expérience du mouvement, relié à la puissance du souffle et au pouvoir de l'intention.

Riche de pratiques régulières - 10 ans en Contact Improvisation, 7 ans de Judo, 2 ans et demi en Somato-psychopédagogie appelé aussi « mouvement sensoriel » - il a aussi pratiqué la Danse Africaine, la Capoeira, et a également eu l'honneur de suivre quelques stages avec les fondateurs du Figthing Monkey, et du Flying Low/Passing Through. Anthony vous propose un espace de recherche autour de mouvements doux, subtiles tout autant que puissants et dynamiques.

## **Contacts**

**Portable : 06 66 74 81 51**

**Mail : [entrenosmains@ardesca.fr](mailto:entrenosmains@ardesca.fr)**

*(N'hésitez à préférer le portable si vous avez des questions)*