

# **PRESENTATION DU STAGE**

Un véritable laboratoire de recherche et de création !

Fondé sur l'éveil des sensations par le placement juste du corps et son plein engagement, ce stage propose de travailler sur la liberté d'expression du mouvement dansé, avec rigueur et dans la bonne humeur.

Les principes de base de la danse contemporaine seront abordés à travers différentes propositions permettant d'expérimenter des notions comme la prise d'espace, le poids, la conscience corporelle, la coordination, la respiration, le lâcher prise, le placement, la musicalité.

Chaque stagiaire bénéficiera de différents outils comme le yoga, le travail de sol, des exercices écrits et d'improvisation pour les accompagner au mieux dans le mouvement dansé. Je proposerai également l'apprentissage d'une chorégraphie dans le but de travailler l'interprétation personnelle de chacun.e, l'écoute du groupe, la mémoire et la joie de fonctionner ensemble au même instant.

Le corps, l'état de conscience et la dynamique de groupe étant prêtes, chaque fin de journée de stage sera destinée au travail de recherches et de création.

Mon objectif sera de donner confiance aux stagiaires afin qu'ils/elles puissent exprimer à travers leurs corps et leur imaginaire, toute leur créativité et voir émerger la poésie en chacun d'eux/elles. Que chacun.e puisse évoluer pour soi, avec les autres, trouver un espace de liberté à l'intérieur du cadre et s'autoriser à lâcher prise.

Une écriture chorégraphique verra le jour à l'issue du stage, grâce aux diverses propositions personnelles et collectives rencontrées. Une restitution devant public sera présentée le vendredi 29 octobre.

## **Horaires**

Du lundi 25 au vendredi 29 octobre :  
10h-12h et 13h-16h

Restitution : vendredi 29 octobre, horaire à définir

## **Lieu**

Salle de conférence  
Centre d'Animation Les Unelles  
11 Rue Saint Maur 50200 Coutances

## **Intervenante**

Justine Dulong  
Diplômée d'Etat en Danse contemporaine

## **Niveau**

Intermédiaire

## **Tarifs**

130 euros  
25 heures de pratique

**LE PASSE SANITAIRE SERA OBLIGATOIRE ET VERIFIE POUR  
PARTICIPER AU STAGE**