



Conservatoire
Maurice Ravel
Côte Basque

Danse contemporaine adulte débutant

La danse contemporaine explore le mouvement sous toutes ses formes en utilisant les notions fondamentales de la danse - Espace, Temps, Corps, Dynamique

- La séance peut débuter par un échauffement au sol ou par une prise d'espace avec conscience du groupe.
- L'accent est mis aussi sur la mobilité de la colonne vertébrale.
- Les exercices dans leur ensemble sont là pour faire évoluer la disponibilité du haut du corps dans une suite de mouvements précis et techniques.
- Les enchainements se complexifient au fur et à mesure de la séance pour terminer la plupart du temps par un petit moment de relaxation, retour sur soi après avoir éprouvé son corps dans une danse fluide, découpée, ramassée comme aérée.

Chacun peut y trouver sa place, prendre du plaisir à danser et progresser à son rythme sous un regard bienveillant du professeur.

Public : Débutant ou avec un niveau de pratique, professionnel de l'animation, professeur des écoles, toute personne désireuse de trouver des outils pour organiser son mouvement, développer ses capacités motrices et artistiques...

Construire un corps pensant et dansant

L'apprentissage de la danse contemporaine est une aventure de tout instant, riche d'expériences nouvelles, de sensations, de chemins personnels à emprunter, et c'est aussi l'apprentissage du partage et une méthodique construction du corps, corps malléable, sensible, solide – au service de notre créativité.

« Quand je regarde des danseurs apprendre des pas, certains ont besoin d'indications très claires... d'autres danseurs voient, ils vont commencer à bouger, ils n'ont pas besoin de poser de questions. Ils ne font qu'absorber à travers la peau. C'est merveilleux à regarder. C'est une intelligence viscérale. »
Paroles de Merce CUNNINGHAM

Cours proposés aux adultes dans le cadre des pratiques artistiques « AMATEURS »
Mercredi de 20h à 21h30 au Conservatoire de Bayonne – Professeur : Laëtitia CHEVERRY
(cf. dépliant saison 2017-2018)