

INSTRUMENTS J. PILATES

Dans l'esprit d'origine, différent de la mode actuelle

Dans la première moitié du siècle dernier, aux Etats-Unis, **Joseph Pilatès**, homme de cirque, boxeur, sportif, mais de santé fragile, se demandait comment travailler le corps en entraînement intensif sans le blesser.

Il imagina et mit au point méthode et instruments.

Jérôme Andrews, danseur classique virtuose, connu Joseph Pilatès alors qu'il cherchait à soigner ses pieds après s'être brisé les métatarses à l'occasion d'un saut particulièrement acrobatique.

Ce fut pour le danseur le début d'une profonde remise en question de son travail et de son art, donnant naissance à tout un courant de la danse contemporaine : la « **Deep Dance** », **Danse profonde**.

J'ai reçu l'enseignement de Jérôme Andrews pendant plus de 25 ans.



*« LA VIE EST SACREE... LE CORPS EST SACRE.
Voir en ces instruments simples,
une image du monde...
... et le travail du corps devient jeu, exploration,
mystère, conversation, ouverture, relation,
intelligence, connaissance... »*

Travail précis,
exigeant, et
fondamentalement
simple.



IL EST SEULEMENT TRES DIFFICILE D'ETRE « SIMPLE ».



Quelques clés :

- réveil des sens, de la conscience
- importance de la tactilité
- déplacements directionnels
- successions vertébrales



Exercices très variés pour que se mettent en marche tous les circuits, dans un maximum de combinaisons.

STAGE 5 - 9 AOUT BOURG-ARGENTAL



Suanoa

DANSE CONTEMPORAINE
DANSE PROFONDE

CATHERINE NAINVIN

STAGE D'ETE 5 - 9 AOUT 2024

Adultes à partir de 15 ans – tous niveaux

Chaque jour :

10 h - 13 h : Travail sur Instruments Pilatès
(découverte et approfondissement)

Pause / Repas

15 h : Atelier de création chorégraphique
Technique au sol et dans l'espace

16 h - 18 h : Improvisations dirigées et libres, dans le jeu des tissus, vers une création individuelle ou collective

INSCRIPTIONS

Catherine NAIVIN 06 17 96 67 20
suanoa.danse@gmail.com

Hébergement possible sur demande

Tarif : 250 €
Ne pas hésiter à me parler en cas de difficulté financière.

Lieu : Grande Salle, 5 rue Bollioud à Bourg-Argental

IMPROVISATION ET CREATION

Le Jeu des tissus

Je donne de nombreux tissus de formes, couleurs, tailles, matières très variées, pour retrouver un sens de jeu avec ces « partenaires » fluides, un peu comme des prétextes pour s'ouvrir à l'espace et affirmer sa propre gestuelle dans la continuité du travail technique d'« éveil » du corps.



CLÔTURE DU STAGE

Vendredi 9 août

A partir de 18h30

Soirée Festive d'Improvisations ouverte à tous

Accueil des arrivants par les stagiaires, autour d'une petite « papote-grignote » faite de ce chacun voudra bien apporter.

Bienvenue aux **danseurs, musiciens et autres artistes** voulant exercer ou conforter une expérience d'improvisation quel qu'en soit le style, et tenter l'aventure de nouveaux échanges.

Et aux **spectateurs**, totalement partie prenante, qui donneront réellement vie à ces créations de l'instant dans leur regard et leur écoute.

Accompagnement musical

Invités :

Françoise BROBST, violoncelle et voix



Isabelle LENTIN, accordéon, percussions et voix