

La danse contemporaine et les seniors

Le choix de la danse contemporaine

À l'âge de la retraite, chacun se crée un nouveau projet de vie. La danse contemporaine permet de partager une quête d'envies, de liberté, d'énergie, de ressources nouvelles. Elle intègre des éléments essentiels à l'activité physique qui permet un maintien de bonne santé. Elle offre la connaissance de son corps, la conscience de l'espace, le travail de mémoire, la gestion de sa respiration. Elle ouvre, par l'improvisation, la possibilité de découvrir sa propre créativité, d'explorer son propre langage corporel, de s'exprimer en partage.

Les ateliers

L'atelier de danse contemporaine s'adresse à toute personne (homme ou femme) de 60 ans ou plus, voulant danser ou tout simplement bouger par la danse.

Chaque atelier (le samedi et le dimanche) se compose :

1^{er} temps (1 heure)

La technique utilisée est basée sur une prise de conscience du squelette. Cette technique permet de mettre le corps en mouvement sans avoir besoin d'une forte puissance musculaire, ni d'une grande flexibilité au départ, tout en les développant, par des exercices appropriés et répétés.

2^e temps (2 heures)

Il est basé sur l'improvisation, la prise de conscience du corps par des exercices de respiration. Divers exercices ludiques et toniques seront utilisés pour développer une mise en mouvement personnelle du participant stimulant sa propre créativité. *Entre ces deux parties, un brunch léger est organisé autour d'une table de discussions dirigée par l'intervenant.*

La rencontre intergénérationnelle

Et si vous le souhaitez, vous pourrez participer aux ateliers de création à partager avec des adolescents (12/17 ans) qui seront proposés durant les vacances de février et de Pâques. Ces ateliers conduiront à la présentation d'une pièce chorégraphique réunissant les deux générations dans le courant de mai. Les dates, conditions et organisation générale seront précisées ultérieurement.

Conception, réalisation par Simon Choplain,
danseur et chorégraphe

Simon Choplain, après des études en danse classique (CNR de Tours), se dirige vers la danse contemporaine (Epsedanse, CCN Montpellier, Cie Coline). Entre reprise de rôles et créations pour différents chorégraphes, ses engagements de danseur l'emmèneront à travers l'Europe et plusieurs tournées à travers le monde (Asie du Sud-est, Amérique latine). Actuellement, il est établi à Freiburg (Allemagne) où, hors sa collaboration à plusieurs projets chorégraphiques, il enseigne la danse contemporaine dans différentes écoles pour amateurs et professionnels. Début 2011, il intervient à Blois pour les ateliers seniors, qu'il a initiés, et où il a créé une pièce chorégraphique pour ces mêmes seniors.

INFORMATIONS PRATIQUES 2011-2012

DEUXIÈME SAISON

7 ATELIERS POUR LES SENIORS

DE OCTOBRE 2011 À AVRIL 2012

Les samedis et dimanches

- Atelier 1 - les 15 et 16 octobre 2011
- Atelier 2 - les 12 et 13 novembre
- Atelier 3 - les 10 et 11 décembre
- Atelier 4 - les 14 et 15 janvier 2012
- Atelier 5 - les 25 et 26 février
- Atelier 6 - les 24 et 25 mars
- Atelier 7 - les 21 et 22 avril

**Les ateliers ont lieu
de 13 h 30 à 17 h 30**

LIEUX

Studio de la compagnie
La Lune blanche
28, route d'Orléans - 41500 Mer
en janvier et en avril :
Studio danse Karin Janin
27, boulevard Gambetta à Blois

UN ATELIER : 75 €
LES SEPT ATELIERS : 450 €
L'atelier-découverte : 50 €
Adhésion obligatoire : 10 €
Possibilités d'échéances.

Un certificat médical autorisant
la pratique de la danse

Renseignements et inscription :

La Mécanique du bonheur
8, rue des Grenailles - 41000 Blois
Tél. 02 54 20 04 78
lamecaniquedubonheur@gmail.com

LA MÉCANIQUE DU BONHEUR

DANSE CONTEMPORAINE POUR SENIORS

2^e SAISON

simplement le bonheur de danser



*Des ateliers
mensuels*

*Un projet chorégraphique
plein de vie*

Une rencontre intergénérationnelle