

Individu'Elles

Cinq ateliers innovants pour booster ta danse

29 - 30 mai 2021

◆ Stages en ligne ◆

Samedi 29 mai 2021 : 10h - 12h30

Dimanche 30 mai 2021 : 10h00 - 14h00

Individu'Elles c'est l'histoire d'un projet impulsé par Inès Obambi et de son envie de recréer du lien et de la motivation dans cette période si singulière. Embarquant avec elle quatre danseuses passionnées aux univers singuliers, le projet était né. Inès, Flavie, Juliette, Soraya et Maïssane vous proposent un week-end d'apprentissages variés, ludiques et stimulants pour aller plus loin dans votre danse.

Entre imaginaires, théorie et pratique, chaque atelier vous permettra d'enrichir votre boîte à outils et d'accéder à un contenu innovant, créé spécialement pour cet événement.

Au programme :

- ◆ Mimétisme et plaisir dans la danse
- ◆ Bassin subtil et puissant
- ◆ Travail de visualisation
- ◆ Gestuelle fluide et liée
- ◆ Captiver son public
- ◆ Théorie et échanges avec les professeures à la fin de chaque atelier

Alors... prêt.e.s à faire évoluer votre danse ?

Infos pratiques :

- ◆ Cours en ligne via l'application Zoom
- ◆ Vidéos en replay disponibles pendant 2 semaines après les ateliers (sur une plateforme vidéo avec un mot de passe)
- ◆ Tarif :
50€ avant le 16 mai 2021
60€ après le 16 mai 2021



Atelier Ines : Samedi 10h - 11h15 ◆ Entrez dans la danse

Pourquoi as-tu commencé à danser ?

Certainement comme nous toutes pour le plaisir... Parce que tu te sentais bien lorsque tu dansais. Alors progresser oui, travailler oui, mais sans jamais oublier ce plaisir, ce plaisir qui porte, qui motive, qui nous fait progresser. Alors commençons par ça, dansons ensemble pour le plaisir ! Dans cet atelier seront abordés les notions de danse par mimétisme, de danse organique, de répétitions et de lâcher prise.



Atelier Flavie : Samedi 11h15 - 12h30 ◆ Des hanches expressives

Qui n'a jamais rêvé d'avoir un bassin puissant et subtil à la fois ?

Les mouvements de hanches permettent de nuancer sa danse au gré de ses inspirations et de ses envies. Durant cet atelier, le travail sera centré sur la technique des hanches. Entre puissance, amplitude et précision du mouvement, Flavie vous proposera des méthodes permettant de créer vos propres mouvements et donc de développer votre style.



Atelier Juliette : Dimanche 10h - 11h15 ◆ Danse et visualisation créative

Comment se servir de l'esprit pour danser ?

Exercices empruntés à l'hypnose pour stimuler sa créativité dansée. En plus de sa formation en danse orientale, Juliette Vale est psychologue clinicienne et hypnothérapeute. Dans cet atelier elle vous proposera 4 exercices différents en utilisant vos ressources, votre imagination et la visualisation spontanée. Laissez-vous surprendre par votre intuition et les images mentales pour aller plus loin dans votre danse. Une jolie collaboration, pas à pas, entre le corps et l'esprit.



Atelier Soraya : Dimanche 11h15 - 12h30 ◆ La simplicité d'une danse liée

Qui n'a jamais pensé en observant un(e) artiste de la Danse se mouvant avec harmonie : "mais quelle simplicité !" ?

Développer une gestuelle fluide requiert pourtant la maîtrise de nombreux éléments conduisant à l'impression d'une danse naturelle se créant sans le moindre effort. Ce module mêlant poésie et écriture gestuelle vous offrira les clés pour développer plus facilement des moyens de relier vos gestes et de développer des transitions spontanées en dansant.



Atelier Maïssane : Dimanche 12h30 - 13h45 ◆ Communiquer avec son public

Comment capter l'attention de mon public ? Comment le faire rentrer dans ma bulle ?

Au cours de cette session, Maïssane vous proposera plusieurs exercices dansés et réflexions pour faire évoluer votre gestuelle afin de créer cette connexion avec le public. Que ce soit pour danser sur scène ou en événementiel, ce cours est un guide qui vous permettra par la suite de diffuser votre univers et de captiver votre public.