

UPBPF : Journée d'étude 2017
Neurosciences et Psychomotricité

Description des ateliers corporels de l'après-midi

Danse des 5 Rythmes (Cécile Klefstad)

Une pratique de mouvement dynamique, une exploration et une rencontre avec soi, l'autre et le groupe pour lâcher les tensions, apprivoiser son énergie, développer sa confiance, oser la relation, jouer et partager... la liberté et le plaisir simple de danser ! Le mouvement spontané, non chorégraphié, prenant sa source dans nos sensations et dans notre énergie du moment. Doux et réceptif, puissant et expressif, explosif, libre, léger, méditatif, notre mouvement se crée instinctivement, à chaque fois nouveau, profond et vivant.

Stimulation basale (Philip Vanmaekelbergh)

Toi, qui a si difficile pour bouger et pour communiquer,
Laisse-moi t'aider à te ressentir par un toucher,
Par une vibration et en partageant nos mouvements....

Danse sensible (Xavier Mattelé)

La danse sensible est une pratique qui part de nos sensations et de notre écoute intérieure pour guider notre mouvement. Elle propose de retrouver la fluidité et les appuis de notre danse, en vue de porter et verticaliser notre corps et notre être. Elle associe des pratiques en solo, en duo et en groupe. Infos : www.danzasensible.com

L'impact de l'Eutonie Gerda Alexander sur le dialogue tonique (Agnès Fosselard)

Éveiller et observer ses propres sensations corporelles de la peau jusqu'au vivant de l'os par le toucher, les frottements, les tapotements... via le sol, un objet et ce qui nous entoure. Quels sont les effets de ces expériences sur mon propre tonus et dans la relation à l'autre ?

Corps. Mouvements et Structure (Estella Undurraga)

Le **corps** a son **langage** propre. Nous avons besoin d'**outils** pour accéder à ses **messages**. L'approche Laban nous offre une **grille de lecture essentielle** du corps et du mouvement. Dans cet atelier nous explorerons le mouvement par un travail d'ancrage, de visualisation osseuse, nous irons à la recherche de l'espace et ses structures (axes, plans, niveaux...) pour se situer, déployer ses gestes coordonnés, adressés, expressifs.

La Voix de l'Être (Nathalie Vanderheyden)

Cet atelier s'adresse à toutes personnes désireuses de mieux se connaître, de retrouver la joie d'habiter son corps, de se réapproprier sa voix, ou tout simplement d'enrichir son espace vocal.

Matériel

Peu importe l'atelier :

- Prévoir une tenue vestimentaire souple (pas de jupe)
- Prévoir des chaussettes ou chaussons (pas de bas en nylons)

Pour les ateliers en Eutonie, en Stimulation Basale et de la Voix de l'Etre :

- Amener un tapis de sol
- Amener une couverture/plaid (uniquement pour l'Eutonie)