

# LES RENDEZ-VOUS DU CONTACT IMPRO A C U S Y

**Automne  
2018**

Ouvert à tous  
(débutants ou initiés)

**UN SAMEDI PAR MOIS  
UN ATELIER DE PRATIQUE**

**+ JAM AVEC WARM UP GUIDÉ**

Atelier de 14H30 à 17H00  
et jam de 17H30 à 19H30

**Nouveau!**

**les jams hivernales du dimanche soir**

L'équipe de Carpediem vous invite à un nouveau rendez-vous: le 18 novembre, le 16 décembre, le 20 janvier, le 17 février et le 17 mars, des jams pour faire feu de tout bois de 17h à 20h.

**A noter**

**Atelier parents-enfants  
Avec Solène DUBREUIL  
le dimanche 14 octobre  
+ d'informations à venir**

Association **CARPE-DIEM**  
74540 - CUSY



# LES RDV DU CONTACT IMPRO AU STUDIO DE DANSE DE CUSY

Quatrième  
trimestre  
2018

## LE CONTACT IMPRO, C'EST QUOI ?

<<Un art du mouvement basé sur l'écoute de soi, de l'autre, de l'environnement et de l'instant présent. Pour le plaisir de créer, de se surprendre, et de partager autrement.

Le contact improvisation (CI) pourrait se définir comme une danse-sport qui naît de l'écoute et du contact physique entre deux ou plusieurs partenaires; un jeu d'exploration gestuel et sensoriel qui s'invente à chaque instant, prend les qualités les plus variées, et demande à être vécu et partagé, tel un dialogue>> I.Úski. Plus d'informations sur le Contact impro: [www.chorescence.org](http://www.chorescence.org)

Une Jam ... ??? Une Jam est un espace libre de pratique d'improvisation (en mouvement, instrumentale, chantée...). Chacun est libre d'y entrer et sortir en respectant de manière responsable l'espace de pratique d'autrui.

## Samedi 8 septembre Avec Emeline Nguyen

Notion de centre(s)

Par une approche sensorielle et poétique, cet atelier invite à se questionner sur notre centre lorsque nous dansons. Mais qu'est ce qu'un centre? Et si nous avons deux centres? ou plusieurs? Ces questions comme véritables supports de jeu, nous explorerons comment naviguer entre puissance et légèreté et créer les aller-retours pour l'ancrage et l'envol. Débutant-e-s bienvenu-e-s.

## Samedi 13 octobre Avec Solène DUBREUIL

Somatique, ludique, technique

Un atelier pour explorer différentes matières somatiques et ludiques afin de goûter au mouvement seul(e), à deux, à trois ou en groupe, et quelques exercices 'techniques' afin d'amener toujours plus de support confiant, de légèreté, d'aisance dans l'utilisation de sa structure, de ses volumes, de son contenu, des surfaces oubliées...

## Atelier parents/enfants

Carpediem vous propose un nouvel atelier de danse parents-enfants le dimanche matin 14 octobre, animé par Solène. Contactez-nous pour plus de renseignements.

## Samedi 10 novembre Avec Etienne Quintens

«Contact-improvisation»  
et «Tango argentin»

Fusionner les deux pratiques et découvrir spontanément d'autres chemins d'expressions corporelles. On pourrait l'appeler «Tango-intuitif» ou «Tango-libre»...

## Samedi 8 décembre Avec Bastien Auber

Danser avec le flot

Ressentir l'énergie entre les mains, entre les corps, goûter à l'espace mouvant entre les mouvements. Utiliser ces/ses sensations pour se laisser danser par quelque chose de plus grand que notre volonté. En utilisant les points énergétiques du corps et ceux du lieu, nous inviterons l'improvisation et le contact.

TARIFS

- 18 € l'atelier  
- 15 € l'atelier si engagement pour  
les 3 samedis.

+ 5 € adhésion annuelle à *Carpe diem*

Possibilité de venir à la jam à 17H30 sans participer à l'atelier : seule l'adhésion annuelle de 5€ vous sera demandée. (Merci d'être là à 17H30 pour le warm up et commencer la jam ensemble pour la qualité de la pratique !!)

## INSCRIPTIONS

Envoyer un mail :  
[carpediem.contactimpro@gmail.com](mailto:carpediem.contactimpro@gmail.com)

INFOS / RENSEIGNEMENTS

Aurélia:  
0620169668



Association  
**CARPE-DIEM**

Studio de danse :  
234, route  
d'Aix les Bains  
74540 - CUSY.

Pour info :

Des RDV du contact (Ateliers + jams) sont proposés à Chambéry les derniers dimanches de chaque mois par une association partenaire.  
[contact.impro.chambery@gmail.com](mailto:contact.impro.chambery@gmail.com)