

Navigating opposites Contact Improvisation & Feldenkrais



Dans cet atelier, nous explorons la polarité du mouvement à travers la méthode Feldenkrais et le contact improvisation. La méthode Feldenkrais nous invite à porter notre attention vers l'intérieur pour observer nos sensations sans jugement. En respectant l'intelligence du corps, nous explorons nos habitudes et

découvrons de nouvelles options de mouvement, plus efficaces et plus libres. Cette harmonisation consciente transforme notre façon de bouger, de percevoir et d'interagir avec nous-mêmes, avec les autres et avec le monde qui nous entoure.

Cette conscience corporelle évolue au contact du toucher et du poids partagé, révélant comment le mouvement est façonné par les opposés tels que la stabilité et la mobilité, le tonus et la douceur, le mouvement et l'immobilité, le contrôle et le lâcher-prise. En travaillant avec ces dualités, nous prenons conscience de la manière dont les opposés créent l'équilibre.

Le vocabulaire du contact improvisation – spirales ascendantes et descendantes, chutes, rattrapages et soulèvements – sera enrichi par des techniques spécifiques, explorées à travers le prisme du mouvement d'opposition et du jeu de la gravité et de l'élan. Nous naviguons entre une énergie sauvage et instinctive et un dialogue physique subtil et silencieux, en apprenant à gérer la tension entre risque et sécurité.



Simonetta Alessandri est une artiste de danse italienne et une pédagogue somatique basée à Londres. Professeure de renommée internationale, elle applique la méthode Feldenkrais à la danse, à la formation par le mouvement et à la création scénique. Elle enseigne à Trinity Laban, à l'Université Goldsmiths et à la London Contemporary Dance School. Son travail est nourri par plus de 35 ans de pratique de la danse, de l'enseignement et de la chorégraphie. Elle fut l'une des rares praticiennes de la danse en Italie à explorer l'improvisation contact dans les années 1990. Elle a enseigné pendant plus de 20

ans en Italie et a perpétué le contact improvisation à Rome pendant 10 ans grâce à ses cours et ses ateliers. Elle a chorégraphié pour des compagnies de danse, des pièces d'étudiants, des opéras de grande envergure, des performances improvisées, des créations in situ et a assuré la direction du mouvement pour le théâtre. Elle a été professeure invitée en Allemagne, en Colombie, au Royaume-Uni, en Norvège, en France, en Suisse, en Italie, en Espagne, en Grèce, en Autriche, au Portugal, en Pologne, à Taïwan et en Inde. Elle est titulaire d'un diplôme d'études supérieures de la London Contemporary Dance School, est professeure certifiée de la méthode Feldenkrais et possède le certificat d'enseignement de la Royal Academy of Dance. Elle est membre de l'Académie de l'enseignement supérieur. Elle est l'une des fondatrices de CI@Goldsmiths.

Informations pratiques :

Inscriptions dans la limite des places disponibles et renseignements par courriel à info@contactimprogeneve.ch ou par téléphone au +41 79 478 95 84 (Wassim)

Horaires (studio Lapzeson 2ème étage):

- Vendredi 26 juin : de 19h00 à 21h00
- Samedi 27 juin : de 10h00 à 17h00
- Dimanche 28 juin : de 10h00 à 17h00

Lieu :

Le Grütli : Rue du Général-Dufour 16, 1204 Genève

<https://goo.gl/maps/4i1QZAnDAs5q1KXeA>

Tarif:

- *early bird* jusqu'au 29 mai : CHF 150.-
Ce montant est à verser avant le 29 mai pour confirmer l'inscription
- **Prix normal** : CHF 180.-
Versement d'arrhes de CHF 50.- (non remboursables) pour confirmer l'inscription

Coordonnées pour les virements / Twint :

Merci de préciser « Stage Simonetta Alessandri » dans le motif du versement

Adresse du destinataire du compte:

Ass. de Danse Contact Improvisation Genève

c/o Wassim Fattouh

Bvd des Philosophes 2

1205 Genève

BIC:POFICHBEXXX

IBAN:CH82 0900 0000 1070 3002 2

TWINT :



Danse Contact Impro
Genève

