

## STAGE TECHNIQUE F.M. ALEXANDER

### OBJECTIFS

Cette technique vise à améliorer l'acuité, la santé, et le contrôle de nos sens, en cultivant une attention et une maîtrise de leur fonctionnement somatique, tout en nous libérant de l'emprise déformante des habitudes corporelles qui entravent la performance sensorielle.

### CONTENU

Prendre conscience des habitudes corporelles

Permettre une perception sensorielle accrue dans l'appréhension du corps et l'usage de soi. Lire la posture, d'où découle toute la qualité du geste.

Percevoir le contrôle primordial ; mouvement tête, cou, dos, qui est la clé de voûte du comportement postural.

### INTERVENANTE : Katja Cavagnac

Ancienne danseuse du Nederlands Dans Theater et de la Cie Dirk Sanders. Chorégraphe et fondatrice du Centre Chorégraphique du Rouergue. Double lauréate du concours de danse de Bagnolet. Katja fait partie des pionnières de l'expérience pédagogique «Danse à l'école». Elle est diplômée de l'Analyse fonctionnel du corps dans le mouvement dansé, ainsi que dans la technique F. M. Alexander.

### DATES ET LIEU

Samedi et dimanche : 22 et 23 janvier 2011

10h à 13h et 14h à 17h

à la MJC, 1 place Chico Mendes, 46000-Cahors

### COUT

35€ (30€ adhérents Faits et Gestes, MJC de Cahors et Evidanse)

## ATELIER DE DANSE CONTEMPORAINE

### CONTENU

Le travail se fera en binôme et portera sur 3 pratiques : le BMC, le massage thaï traditionnel et les manipulations de Min Tanaka, 3 pratiques qui se nourrissent et se complètent, développant le sens du toucher et les perceptions.

Le Body Mind Centering, technique conçue par Bonnie Bainbridge Cohen est une approche de rééducation somatique par le mouvement et le toucher.

Le massage thaï et les manipulations de Min Tanaka sont 2 pratiques complémentaires. Elles sont rythmées par un protocole d'enchaînement gestuel qui utilise la respiration de façon profonde et régulière. Le toucher est l'élément fondamental au dialogue qui se crée.

Il est nécessaire de porter des vêtements confortables en coton pour la séance.

### INTERVENANTE : Miléna Gilabert

Elle a suivi une formation en danse et musique durant 7 ans à l'Université du Chili, son pays d'origine. Elle travaille avec Robert Rauschenberg, Carmen Beuchat (ex-danseuse de Trisha Brown), Kilina Cremona, Angélin Preljocaj, Dominique Petit, Suzanne Linke, la compagnie L'Esquisse...

En 1994, elle rejoint Stéphanie Aubin, et participe aux créations : *Miniature*, *Light*, *ALI*, *Signature-Acte II*, *Ex'Act* et *Amphithéâtre*.

### DATES ET LIEU

Samedi 12 février : 10h30 à 17h30 (1h pause repas)

Le Foyer Rural, bourg de Marmillac.

### COUT

25€ (20€ adhérents Faits et Gestes et Evidanse)

Remplir la fiche pour le stage (et) ou l'atelier

## INSCRIPTION

### Stage F.M.Alexander : 22/23 janvier

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Tarif :

### Atelier danse contemporaine : 12 février

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Tarif :

### REDUCTIONS

Adhérent à Faits et Gestes, à la MJC de Cahors et à Evidanse : n° de carte saison 2010-2011 :

ENVOI DU REGLEMENT à l'ordre de  
L'ADDA du Lot- Place Chapou - 46000 - Cahors  
05 65 20 60 30- slandes@adda-lot.com