

CŒUR à CORPS

Ou comment aborder les notions de liberté Individuelle et soin du Collectif (et inversement!) dans la danse, le chant et la vie ensemble...



Dis, toi...,

Comment es-tu un(e) danseuse dans ta vie quotidienne ?

Et comment ce que tu es dans ta vie quotidienne créé ta danse ?

Comment la danse te permet-elle de te confronter à toi-même et à ton rapport aux autres ?

Qu'est-ce que la danse te montre de toi et comment te permet-elle de grandir, de développer certaines capacités, de dépasser des peurs, de tisser des liens...?

En bref..

Nous t'invitons à venir t'immerger dans **la danse** avec ces questions le temps d'**un week-end** en pension complète. Du vendredi 6 mai 17h au dimanche 8 mai 17h dans le lieu serein et accueillant de Nogaret à 25 minutes de Lodève (34), sur une terre chargée d'histoire(s) communautaire(s), bourrée de gens bienveillants qui cuisinent et accueillent avec amour.

Un week-end pour danser avec soi-même, chanter et danser avec les autres, réfléchir seul et échanger ensemble...

Et pour aborder ces grrrrrandes questions existentielles : des ateliers de danses folk, de danses en cercle, de chants à danser, de la danse impro, des moments d'échanges en paroles et en jeux, et un bon gros bal le samedi soir !

Au programme...

Danse expression - impro (par Claire).

Cela fait 37 ans que j'ai commencé à donner des cours de danse, avec l'objectif de développer la danse improvisée, comme outil d'expression et de découverte de soi... J'ai peu à peu élaboré ma méthode, m'inspirant de diverses expériences corporelles. Quelques consignes, de la musique, la joie d'être ensemble et c'est parti! On improvise, on se lâche, on se lance. Un voyage commence...

Cercles de parole pour explorer le rapport à soi, à l'autre et au groupe dans la danse. (par François)

Fasciné par les dynamiques de groupe et facilitateur en gouvernance partagée, François vous emmène à la découverte de ce qui se joue et se rejoue en chacun de nous au gré des rencontres...

Comme la vie collective, la danse est une inépuisable source d'interactions et de connaissance de soi. Trouver sa place dans un groupe, s'accueillir soi et accueillir l'autre où il/elle est, dépasser ses peurs, faire confiance, s'imposer ou au contraire lâcher prise... Ces questionnements et cheminements seront au centre d'un espace de réflexion et de partage pour ouvrir le week-end.

Les danses en Cercle (Par Ingrid).

Les chorégraphies de danses en cercle sont écrites, leurs musiques viennent du

répertoire traditionnel du monde, suivant leur origine. Elles peuvent être méditatives ou rapides, simples ou complexes.

La danse en cercle est un formidable outil de régulation et de cohésion de groupe (que nous utilisons dans la communauté de l'Arche). Dans le cercle il n'y a pas de hiérarchie, tout le monde se voit, tout le monde est inclus. Je transmets beaucoup de danses d'Israël, car ce peuple éclaté dans plusieurs pays, plusieurs cultures, a beaucoup développé ces danses afin de faire communauté. Je les danse aussi parce que les trouve magnifiques (à la fois les danses et la musique) !

Lors de mes ateliers, je décompose les pas de base et les chorégraphies de danses de caractères différents. Le niveau est progressif. J'invite aussi le groupe de danseurs à prendre conscience de l'énergie qui se dégage suivant le maintien, la position de chacun/e dans le groupe, la façon de se tenir la main. Comment mettre son individualité au service du collectif, en quelque sorte. Et aucun niveau particulier en danse n'est nécessaire, simplement la joie de créer du beau ensemble !

Je suis violoncelliste professionnelle, passionnée de danse et c'est au sein de la communauté de l'Arche que j'ai appris ces danses et appris à les transmettre.

Chanter pour faire danser. (Par Greg)

Apprendre des chansons à danser est à la fois une fin en soi (nous apprendrons des chansons à plusieurs voix pour les chanter dès la soirée du samedi et faire danser), mais c'est aussi un merveilleux prétexte pour explorer sa place dans un groupe, appréhender le défi de tenir sa voix tout en écoutant les autres ou encore passer de l'autre côté de la piste de danse et offrir la musique aux danseurs ! Grâce à mes études de musique classique, j'ai pu approfondir ma technique de chant et ma pratique de chœur. Je transmets le chant depuis plusieurs années dans ma communauté. Je suis à chaque fois émerveillé par le lien qui se tisse entre des chanteurs, par la beauté toujours renouvelée du chant à plusieurs voix et la transcendance à laquelle ça me conduit. Grand amateur de danse, j'ai hâte de continuer mon exploration avec vous.

Les danses folk (Par Amanda)

De part leur immense diversité chorégraphique qui va du solo à la danse de groupe en passant par le couple, le trio, le quatuor, les chaînes, les cortèges, les petits groupes etc., les danses folk (Les danses du peuple) proposent une palette d'échanges humains entre les danseuses d'une richesse rarissime dans le monde de la danse. Elles nous permettront dans cet atelier de voyager entre chorégraphie et impro, de goûter à la connexion que nous entretenons avec nous-même, avec l'autre et avec notre environnement sous différentes formes.

Bal du samedi soir

Point culminant de ce week-end de danse, nous vous invitons à un bal original. Bien sûr, du folk, du folk et encore du folk avec Bruno Sentou et ses amis en guest star, Ingrid, Grégoire et Pascal qui vous proposent un trio décoiffant (accordéon diatonique, cor et violoncelle). Mais aussi des danses d'Israël avec Marie-Andrée et Claire qui nous enchanteront à la harpe et à la flûte et les chansons à danser que vous aurez apprises le matin ! Durant ce bal, des personnes des communautés environnantes seront invitées! Plus une dizaine de personnes "extérieures". Ce qui montera le nombre de participants à 70-80 personnes. Ce sera l'occasion de vivre un moment de danse et de rencontre de personnes dont la vie en communauté est le quotidien.

Les musiciens et les intervenants

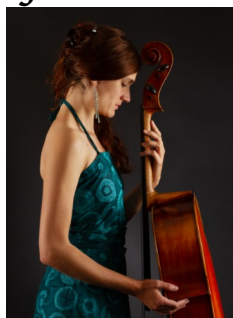
Bruno:



Depuis plus de 15 ans, Bruno Sentou fait vrombir son accordéon sur les scènes de bal. Peut-être l'avez vous croisé avec Le Bal en Chantier ou le duo Oliver-Sentou, ou plus récemment avec Serendipia ou Patin-Couffin. Il nous concocte un répertoire original pour lequel il a convié Christophe Grimalt, son collègue trompettiste au conservatoire où ils

enseignent tout les deux.

Ingrid :



Je suis musicienne passionnée depuis toujours, violoncelliste classique de formation. J'ai joué pendant 8 ans en Suède, en France et en Allemagne, autant dans des orchestres qu'en musique de chambre. En 2018 j'ai décidé de contribuer au changement pour le monde en créant la communauté de Nogaret. Depuis, je revisite mon métier en mettant mes talents au service des musiques et rythmes du monde, en explorant l'étendue de ma voix, du violoncelle, du son, en écrivant ou improvisant. Cette fois-ci, c'est au rythme du folk que mon archet

dansera.

Grégoire :



Musicien professionnel, j'ai travaillé une dizaine d'années dans un orchestre d'opéra. Il y a 3 ans, j'ai quitté ce poste à plein temps pour

fonder la communauté de Nogaret porté par la non-violence et l'envie de porter un projet chargé de sens. J'ai découvert la danse à travers les danses du monde en cercle dans les communautés de l'Arche il y a plusieurs années. J'aurai la joie de vous transmettre le chant durant ce week-end et de faire sonner mon cor en trio avec Ingrid et Pascal pour vous faire danser.

Amanda:



"Je suis danseuse depuis mon enfance et j'ai rencontré les danses folk il y a une douzaine d'années. J'ai très vite assimilé que ces danses, de par leur accessible complexité et leur variété de forme, nous invitaient à la connexion et à la reliance, à soi et aux autres, et qu'elles nous poussaient à mieux nous connaître. J'enseigne les danses folk depuis plusieurs années et j'aime ces moments où l'on découvre ensemble ce que la danse dit de nous, ce qu'elle impulse en nous, ce qu'elle nous permet

d'éveiller...

Je suis aussi une enfant de l'Arche, communauté de Lanza del Vasto, disciple de Gandhi... Et cet évènement, alliant connaissance de soi et rencontre avec l'autre, le tout dans la joie et le partage, prend particulièrement de sens dans ce lieu."

Pascal.

Accordéoniste autodidacte, danseur tombé dans la marmite du folk il y a 4-5 ans, je me lance aujourd'hui dans la formidable aventure d'animer ce bal en compagnie d'Ingrid et Grégoire. Mon répertoire est surtout issu du bal folk. J'ai aussi beaucoup appris lors du festival Saltabimus 2020 que j'ai coorganisé et auquel j'ai participé.

Claire :



J'ai vécu une enfance heureuse à l'Arche de Lanza Del Vasto. Cela fait 37 ans maintenant que j'ai commencé à enseigner la danse avec l'objectif de développer l'improvisation, comme mode d'expression et de découverte de soi. Peu à peu, j'ai construit mon outil de travail que nous expérimenterons ensemble. Avec ma flûte, en compagnie de Marie-Andrée à la harpe, je ferais aussi résonner les danses d'Israël.

Pour en savoir plus (emploi du temps, tarif...) et s'inscrire, c'est ici :
<https://framaforms.org/coeur-a-corps-1646940151>

Pour en savoir plus sur le lieu, c'est là ! <https://nogareve.fr/>

Et s'il te reste des questions, une adresse mail : coeuracorps@lavache.com

Et pour t'inscrire uniquement au bal du samedi soir :
<https://framaforms.org/bal-du-samedi-soir-du-festival-coeur-a-corps-1648145551>