

Exploration du mouvement fluide

Feldenkrais™, Qigong et Danse

Samedi 20 février & dimanche 21 février 2021*

Avec Armance Chenault et Marceau Chenault

à la maison-atelier la nOte bleue, 38121 Chonas l'Amballan

Exploration de la conscience de soi au sein du collectif, par la perception fine du mouvement jusqu'à son expression spontanée et partagée : conscience du mouvement perçu (Feldenkrais), du geste guidé (qigong) et créativité des actions improvisées (danse).

Stage accessible à toute personne motivée par la recherche de fluidité dans la relation à soi et aux autres, quelle que soit son expérience de pratique(s).

*Samedi 20/02 : 10h-12h / 14h-18h / dimanche 21/02 : 9h30 - 12h30 / 14h - 17h
120€ les 2 jours + adhésion la nOte bleue 20€*

Déroulement du stage :

Le samedi matin : avec la méthode Feldenkrais, mise en mouvement douce et précise au cœur de nos sensations et notre organisation pour aller dans la conscience de soi.

Samedi après-midi et dimanche matin les exercices traditionnels du souffle (qigong) guident la conscience du geste dans une chorégraphie lente et rythmée par la respiration individuelle puis collective.

Les situations d'improvisation dansée offrent ensuite un espace d'exploration des relations entre les expressions personnelles, les interactions avec d'autres partenaires et la composition instantanée du collectif.

Le dimanche après-midi, exploration plus calme pour un retour à ses sensations profondes avec la méthode Feldenkrais et des pratiques de détente à deux.



Armance Chenault est danseuse et praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais.

Passionnée par la danse et le corps en mouvement, elle a trouvé en Feldenkrais une technique permettant de ressentir son être en profondeur avec respect et justesse. Elle enseigne à Vienne et Eyzin-Pinet depuis 2017.

Elle travaille également avec les enfants (Relais d'Assistante Maternelle, crèches, écoles...), alliant la danse et le Feldenkrais pour leur permettre de prendre confiance et de ressentir leurs possibilités par la motricité. Elle initie aussi les danseurs du Conservatoire de Vienne aux ressentis au-delà de la forme et de la performance, dans le respect de soi.

Marceau Chenault est anthropologue et danseur, spécialisé en qigong.

Ancien professeur de Judo devenu danseur et praticien de qigong, Marceau a été responsable de la formation internationale à l'institut de recherche de qigong de Shanghai et a enseigné les danses traditionnelle et contemporaine à l'Université Normale de l'Est de la Chine. Il a fondé le collectif *Qi Dance Project* à Shanghai pour des performances multidisciplinaires *in situ*, en relation avec des musiciens, danseurs et artistes visuels.

Anthropologue et docteur en STAPS, il est responsable de l'école d'été "Médecine et Humanités" à la Faculté de Médecine de Lyon Est.

Auteur du livre "La Danse du Souffle" (Carnets de Sel, 2020) et d'articles en Sciences Humaines sur "les pratiques de consciences", il donne stages et conférences en France et en Chine.



Renseignements sur le contenu du stage : Armance 06 70 15 81 39

Inscription à réception d'un chèque de 100€ à l'ordre de la note bleue (non débité avant le stage) à

la nOte bleue

**534 chemin du Marais 38121 CHONAS L'AMBALLAN –
09 77 33 38 94 – lanotebleue2@wanadoo.fr - www.lanotebleue.net**

**En misant sur l'autorisation préfectorale en janvier 2021 de tenue possible du stage.
Dans l'impossibilité de le tenir, de nouvelles dates seront proposées.*