



Centre social
Association loi 1901

DANSE CONTEMPORAINNE



avec **Isabelle DARONNAT**
Professeur diplômée d'état

COURS POUR ADULTES

Mardi de 18h30 à 20h

*Expression - Relaxation
Étirements*

Mardi de 20h à 21h30

*Techniques contemporaines
Expression*

LA CONDITION DES SOIES

7, rue Saint Polycarpe
69001 LYON
tél. 04 78 39 36 36

Le cours de 18h30 sera consacré à un atelier improvisation et création. Ce qui compte ce n'est pas la prestation mais simplement danser avec le plaisir enrichissant de la découverte de nouvelles dimensions de soi et apprendre à répondre aux diverses situations par intermédiaire de l'improvisation et de la création, seul ou à plusieurs. C'est un moment privilégiant rencontre et convivialité. La deuxième partie de l'atelier privilégie relaxation et étirements pour relâcher toutes les tensions et retrouver un bien-être corporel et mental.

Le cours de 20h s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir les différentes techniques de la danse contemporaine. Le cours se déroulera en 5 temps : un temps au sol pour relâcher les tensions de la journée, ensuite un travail technique debout, puis apprentissage d'une chorégraphie, un temps d'improvisation ou de création et pour finir un travail d'étirements.

Tout ceci se faisant à l'écoute de son corps, de sa sensibilité et de sa personnalité.