

Chiara Scalas

Du Yoga Iyengar

Au Tango Argentin

Laure Fourest



Dimanche 3 février, 10h-18h

à la Ballière, Grambois (84240)

Quel rapport entre Yoga et Tango ? Pas grand-chose pensez-vous ? Et pourtant, les ponts de l'un à l'autre sont multiples et profondément cohérents : posture, alignement, équilibre, présence à soi, respiration, autant de qualités fondamentales autant au yoga qu'au tango. De l'un à l'autre, deux différences majeures dont nous vous proposons d'explorer la richesse : la présence de l'autre tout proche, et la musique. Ainsi, au cours de cette journée, nous passerons du travail corporel individuel par le yoga à la découverte de la connexion à l'Autre par le tango ; être centré et bien dans son rapport corps-esprit, pour pouvoir rencontrer l'Autre dans la danse en restant connecté à soi ; affiner ses perceptions en statique pour les emmener dans le mouvement ; approfondir l'écoute du silence pour mieux accueillir la richesse de la musique.

Ce stage ne nécessite aucune expérience préalable, ni en tango, ni en yoga. Il n'est pas nécessaire de venir en couple.

Amener : un bandeau/foulard ; des chaussons de danse ou une paire de chaussettes un peu épaisses ; des vêtements confortables ; de quoi partager l'auberge espagnole.

INFOS PRATIQUES :

Tarifs : entre 50€ et 70€ selon vos revenus

Inscription vivement recommandée (places limitées) : 06 41 48 03 55 / contact@corps-dansant.com

LE YOGA IYENGAR

B.K.S. Iyengar est né en 1918 en Inde dans le village de Bellur (Karnataka). Il a été initié au Yoga pour surmonter de graves problèmes de santé et a su tirer parti de cette science millénaire pour créer une méthode adaptée aux besoins de l' homme moderne.

La méthode se caractérise par la technique des postures et de la respiration. Le tout s'effectue avec une grande précision en respectant une durée de tenue de la posture et des enchaînements spécifiques à chaque niveau. L' enseignement est progressif et Chiara s'attache à porter une attention particulière à chaque élève. L' utilisation de matériel spécifique (sangle, couvertures, briques de bois) facilite l'apprentissage et la compréhension des postures.

LE TANGO ARGENTIN

Le tango argentin est une danse de couple qui est d'abord une danse de bal, où l'improvisation, la rencontre de l'Autre et la magie de la musique priment. Elle implique un rapport d'intimité respectueuse, un dialogue sans mots, une qualité de connexion et une grande précision dans le travail du corps. Pour offrir à sa/son partenaire un agréable moment, elle suppose une recherche personnelle de confort et de bien-être (on dirait de 'bien-habiter') dans son propre corps qui a tout à voir avec le chemin d'exploration proposé par le yoga. Au cours de ce stage, il y sera question de recherche de posture, de découverte de ce qu'implique le fait de marcher à deux, de qualité de connexion à soi et à l'Autre, du rapport terre/ciel, de confiance en soi et en l'Autre, de sensations fines, de poids et d'équilibre, de musique, ...

Le tango argentin véhicule une forte identification sexuée des rôles dans la danse, mais il est intéressant de s'interroger sur cette construction culturelle et d'envisager l'intérêt à ce que tous les participants goûtent le plaisir des deux rôles. En tant que danseuse de tango, Laure guide autant qu'elle est guidée, avec grand bonheur, et aime à transmettre sa passion dans ce sens.

Qui sommes-nous ?



CHIARA SCALAS

Chiara Scalas, d'origine Italienne, pratique le yoga depuis 2000. Elle a toujours eu une grande curiosité pour tout ce qui concerne la recherche autour du corps et du mouvement, au début avec le théâtre physique, puis la danse contemporaine, le contact improvisation, et le tango argentin. Elle suit sa première formation professeur de Yoga Sivananda au Brésil en 2011. Après plusieurs voyages en Inde, elle termine sa formation professeurs Yoga Iyengar® à Marseille, où elle enseigne et habite depuis 3 ans.

LAURE FOUREST

Formée en danse classique, techniques d'improvisation et diverses danses de couple, Laure Fourest découvre le tango argentin en 2010 pour ne plus jamais le quitter. Elle donne des cours réguliers à Marseille et dans le Luberon avec Christophe Apprill, danseur et sociologue, ainsi que des stages partout en France, seule ou avec différents partenaires.

Développant une pédagogie de la danse inspirée de ces différentes pratiques, Laure se forme en **Anatomie pour le Mouvement** établit des collaborations de recherche et d'enseignement avec plusieurs kinésithérapeutes. Elle donne régulièrement des stages d'anatomie sensible au service des danseurs de tango et d'improvisation.

Plus d'infos : www.corps-dansant.com et pour ses cours de tango réguliers à Marseille et en Luberon : tangolibre.jimdofree.com

