

# « HABITER SON CORPS »

## PROPOSÉ PAR ELISABETH DISDIER

**DU 15 AU 18 FÉVRIER**

10H00 - 13H00 | 14H00 - 17H00

### HELISABETH DISDIER

Chorégraphe et metteur en scène, professeur de danse classique, jazz et contemporaine, formatrice de formateurs en France et à l'étranger, ELISABETH DISDIER a été l'assistante de Dominique Bagouet à l'Opéra de Montpellier, de Mark Tompkins/ Compagnie IDA, et de plusieurs metteurs en scène. Dans ses créations avec sa compagnie

Articulation, elle adopte une démarche artistique de métissage entre texte et mouvement, en particulier avec la danse hip hop, puis devient inspectrice de la danse au Ministère de la Culture jusqu'en 2016.

### CONTENU

Exploration intérieure, découverte ou re-découverte des possibles de son corps. En particulier les volumes respiratoires, le poids et la légèreté, la liberté de chaque partie du corps.

Une séance peut être consacrée spécifiquement à la connaissance du poids, pour l'inscrire dans des zones souvent difficiles à activer, même si l'on en connaît l'emplacement anatomique et l'usage théorique, comme le centre de gravité.

### MÉTHODE

Activation de différentes parties du corps, par des moyens appropriés, essentiellement par la respiration, guidée dans une dynamique spécifique, l'auto-massage, l'improvisation, activant les ressentis, les sensations, les images mentales.

Utilisation de repères anatomiques simples pour localiser la sensation.

### OBJECTIFS

Ils sont multiples ; connaissance de soi, élargir ses espaces intérieurs, expérimenter à partir de sensations nouvelles.

### PROFESSIONNELLEMENT

Il s'agit d'ouvrir des fenêtres à développer ensuite, chacun à sa manière, et non de codifier ; pistes d'exploration, mise en application dans les différents styles de danse (ce qui peut être tenté dans une séance du stage, en fonction de l'intégration des données par les participants).

De même, certains exercices peuvent être transmis pour pouvoir à son tour les mettre en œuvre.

Une séance peut être consacrée à la voix, son inscription dans le corps, à partir d'exercices adaptés aux danseurs.

Il sera nécessaire de garder un moment de concentration personnelle auparavant, afin de laisser le temps au corps de mémoriser et engranger les sensations.

Des retours sur la séance seront proposés après chacune d'elles, analyse des sensations, réactions, intérêt, etc.

Il est nécessaire de s'inscrire pour la durée complète du cycle proposé, en raison de la complémentarité des séances.

### PUBLIC

Enseignants ou futurs professeurs en formation, anciens danseurs (sans exigence d'esthétique particulière)

### TARIFS

240€ pour les 4 jours d'ateliers (possibilité d'assister uniquement aux 4 matinées, soit 160€)

200€ pour les étudiants ou élèves du centre ARTYS'TIK et ARTYS

**ELISABETH**

**EN IMAGES**