

# ***Stage Feldenkrais et Danse Contact Improvisation***

***12-13 octobre 2024***

***Studio Chronos, Elisabethenstr.22, 4051 Bâle***

***« Se Mouvoir depuis le Centre »***



***Facilité par Michel Casanovas et Patrick Collaud***

Chaque jour du stage commence par une session Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement.

Une exploration sensorielle par de lentes séquences de mouvements au sol, permettant de réaliser plus finement la qualité d'effort vraiment nécessaire, ainsi se libérer des tensions parasites et surtout de découvrir de nouvelles connections d'organisation physique, mentale et émotionnelle.

Cette session continue par des traversées au sol puis debout, invitant à des mouvements plus amples, plus complexes et dynamiques.

L'écoute intérieure subtile et sensible de soi générée par la session Feldenkrais se transpose ainsi dans le rapport à l'autre avec la session de danse contact improvisation dans l'échange, sensible et non verbal, du contact physique.

Le travail s'articule autour du sens du toucher et du jeu avec la gravité dans l'espace. D'abord par des explorations et variations créatives guidées, en duo, puis par des improvisations libres en groupe

La journée se conclue par une courte séance de Feldenkrais pour intégrer tranquillement toutes les nouvelles informations et impulsions générées dans l'intensité de l'échange créatif...

Cette approche, dans l'écoute respectueuse de soi et de l'autre, invite néanmoins à une grande qualité de présence et d'attention sur une longue durée, ce qui est aussi le défi et la richesse de ce stage...



**Michel Casanovas** est danseur, chorégraphe et praticien certifié en méthode Feldenkrais ( Formation Basel III, 2004-2008, avec Paul Rubin et Julie Casson-Rubin ).

Il a travaillé dans diverses compagnies en France, en Belgique et surtout en Suisse où en 1996 il a été co-fondateur de la Cie Morespace avec Patrick Collaud ; ensemble ils ont réalisé de nombreux projets de danse-théâtre, entre autres "Heart of Darkness", "Isola", "Le Corps Déporté, *voyage d'un cheminot*".

Il poursuit son travail créatif et son enseignement entre l'Inde, la Suisse et le Sud de la France, notamment à Collioure où en 2015 il a fondé ONA, une association pour la promotion de la méthode Feldenkrais, de la danse contemporaine et de l'improvisation.

[www.onacollioure.net](http://www.onacollioure.net)



**Patrick Collaud** a été formé comme danseur de scène par Regina Baumgart à Berlin.

Formations continues en Feldenkrais, Alexander, Body Mind Centering, ballet, danse contemporaine et théâtre. . Il pratique la danse contact improvisation depuis son plus jeune âge et enseigne cette forme depuis plus de 30 ans dans différents contextes.

Il travaille maintenant comme pédagogue de la danse et thérapeute en psychomotricité à Berne. Il est également cofondateur d'un travail corporel dialogique qui s'appuie sur son expérience de la danse contact improvisation.

[www.patrickcollaud.ch](http://www.patrickcollaud.ch)

\*\*\*

**Horaires** : Samedi de 13h à 19h. Dimanche de 10h à 16h.

**Coût** : 280-frs, *early bird* jusqu'au 12 septembre, 300-frs plus tard.

**Contact** : [casanovas.michel@yahoo.fr](mailto:casanovas.michel@yahoo.fr) 0033 6 23 93 23 33 (aussi WhatsApp)