

L'énergie en mouvement**

Contact improvisation
et approche des chakras.

Stage à Grenoble

Les 23 et 24 janvier 10

Avec Bernard et Sébastien MOLLIEUX



Dans ce stage, nous proposons d'explorer différents centres d'énergie, en l'occurrence abordés par la notion de chakras, et de voir comment ils s'expriment à travers le mouvement et le soutiennent, en relation à soi, à l'autre et à l'environnement

Après une préparation physique visant à harmoniser les différentes parties du corps entre elles et s'appuyant sur un apport théorique, nous explorerons des exercices de ressenti et de mise en mouvement pour chaque centre énergétique. Ces exercices seront nourris d'une approche de la méditation et du «Mouvement Authentique» en relation aux différents centres. Nous chercherons ensuite à explorer ce qui s'exprime et émerge dans la danse, en solo ou en duo à partir de l'attention à chaque centre.

**expérience recommandée*: ce stage s'adresse à des personnes qui ont déjà une expérience corporelle demandant une capacité de présence et d'attention soutenue dans la relation à soi/à l'autre

Horaires Stage (à confirmer)

Samedi: 14h30-18h30 Dimanche: 10h30-17h

Lieu MJC des Allobroges 1, rue Hauquelin 38000 Grenoble

Plein tarif 60€, TR 52€ T+ 65€ + Adhésion 10€

>> [A quoi correspondent les tarifs?](#) (voir site)

Après la date limite* : 65€, TR 57€, T+70€

>> **INSCRIPTION Avant le 18 JANVIER** (voir modalités

d'inscription sur le site) Arrhes: 15€

Bernard Mollieux : Après des études en psychologie générale il se forme au massage, au toucher thérapeutique, à l'écoute sensitive et à la lecture symbolique du corps et des maladies .Il accompagne des individus et des couples à Albertville et Grenoble et anime des formations au massage, à la connaissance des chakras et aussi des ateliers de constellations familiales.

Sébastien Mollieux: Après une maîtrise en Activité Physique Adaptée, il s'intéresse au spectacle vivant. Son parcours commence par le théâtre corporel (méthode Grotowsky, travail du masque avec Claire Hegen) et les arts de la marionnette (formation professionnelle d'acteur marionnettiste au Théâtre aux Mains Nues, formation auprès de la compagnie Philippe Genty, et de nombreux stages). Cette double recherche l'oriente vers l'utilisation du corps dans le théâtre de marionnette, comme support métaphorique de l'action. C'est alors qu'il rencontre la danse Contact Improvisation qui le fascine par ses portées artistiques, sociales, d'introspection et d'expression multiples. Il se forme alors auprès de spécialistes de la discipline en Europe et aux Etats Unis (Andrew Harwood, Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Karl Frost, Chris Aiken...). Il enrichit sa formation en s'intéressant à différentes pratiques sensorielles comme le Body Mind Centering et le Mouvement Authentique et les Arts martiaux dans leur approche énergétique. Musicien, «sonneur», il explore les relations danse-musique dans l'improvisation. Il est co-créateur de l'association les Os Posés dans laquelle il enseigne l'improvisation et la danse Contact Improvisation.



33 (0) 4 76 19 02 84

info@chorescence.org

www.chorescence.org