

C'est quoi cet atelier?

Je vous invite à venir vivre un espace-temps de danse improvisée, entre improvisation libre et composition instantanée.

Un cadre hors-normes, un moment de cœur et de créativité, de singularité et d'unité,
où saisir l'instant présent pour en faire de la poésie.

Un laboratoire parce-que même si une guidance est là, chacun.e est maître de ce qu'il y vit.

On y invite la recherche, on y retrouve sa souveraineté.

Un laboratoire où l'on rencontre son corps, où l'on explore le mouvement à partir de l'écoute de soi, de la conscience somatique, de ses sensations, ressentis, émotions, états, au service de l'expression sensible de soi et de la mise en corps poétique.

Un laboratoire où l'on prend le temps d'introspection et de récolte, d'intégration, à travers les mots, le dessin, l'écriture, le dépôt...

Un laboratoire où l'on rencontre vraiment l'Autre, en profondeur, où l'altérité est le miroir de mes multiples facettes,
où l'on s'inspire de nos différences. L'Autre comme ouverture vers de nouveaux chemins,
au-delà de nos habitudes, nos comforts, nos à priori. L'Autre comme catalyseur de Créativité.

L'Autre est peut-être bébé, enfant, adulte, vieillard, iel vit peut-être avec un handicap, visible ou invisible,
est peut-être gros, grand, frêle, joyeux.se, mélancolique, statique, homme, femme, autre, tout à la fois...

L'Autre est différent.e, l'Autre c'est toi, c'est moi, et nous dansons ensemble!

Un laboratoire où l'on écoute l'espace, où l'on prend le temps de le laisser résonner, le sentir...

Un espace où la co-création est à l'écoute de l'instant et de ce qui s'y tisse simultanément.

Un espace-temps où chercher ensemble la justesse, la présence, la vibration.

Un espace-temps où développer sa singularité et goûter l'ensemble.

Un espace-temps où s'amuser, se lâcher, se retrouver.

Un espace-temps où bouger!

Qui suis-je? Elsa Saurel, Danseuse et art-thérapeute

« J'ai toujours adoré danser! Petite, c'est par la danse classique et le modern jazz que j'accède au plaisir du mouvement dansé, à l'harmonie du groupe. Plus tard, c'est la rencontre avec l'improvisation et le contact impro qui révolutionne ma vie!

Je découvre que le mouvement peut naître des mes ressentis, émotions, sensations, perceptions, rencontre avec l'autre, écoute de l'espace, du corps collectif...

En parallèle du Diplôme universitaire d'art-thérapie que j'obtiens en 2010 (Afratapem), ces pratiques sont mes meilleurs guides.

Je me forme de manière intensive à l'improvisation dansée et développe une approche somatique du corps en mouvement à travers le Body Mind Centering©.

J'aime adapter ma pratique pour la partager à des publics singuliers.

J'aime tisser des fils, trouver des chemins entre la pratique somatique et les composantes psychiques, émotionnelles, spirituelles et vibratoires de l'être. J'aime écouter mon corps-gouvernail me parler et le laisser me ramener à l'instant présent.

C'est cette humble expérience de vie que j'aspire aujourd'hui à transmettre, cette exploration profonde du corps comme accès à la présence et au divin en chacun.e de nous. »

Plus d'infos: www.elsa-saurel-danse.com



Crédit photo: Nathalie Destoc

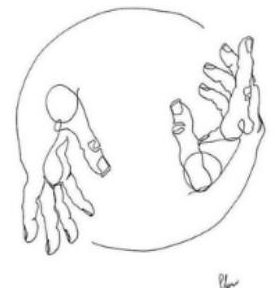
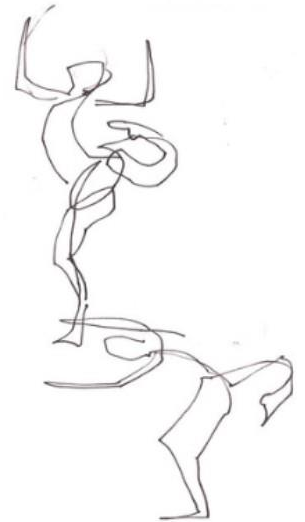
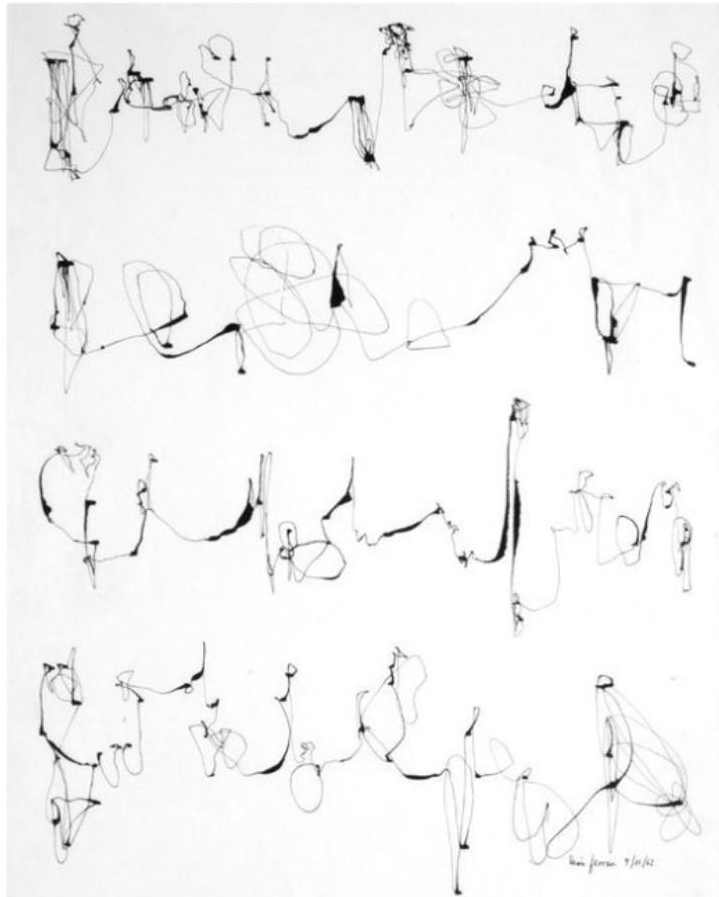
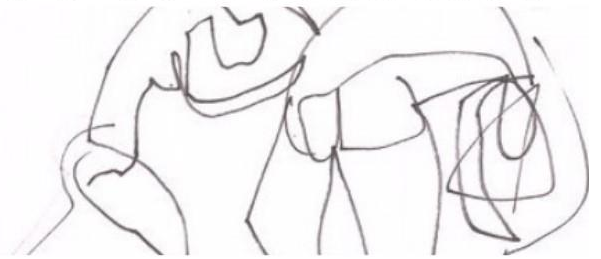
Contact et questions:

elsa.saurel@gmail.com / 06.43.17.55.75

**Inscription
indispensable**

IMPROVISATION DANSEE

LABORATOIRES CORPS ET DIVERSITE



Dates et horaires:

Dimanche 25 février / 24 mars / 21 avril / 12 mai / 2 juin 2024
de 14h30 à 17h30.

Lieu: Maison de quartier Jean Chaubet 7 place Pinel, 31500 Toulouse

Public: Ouvert à TOUS-TES, quel que soit l'âge, la situation motrice, le handicap, l'expérience dans le mouvement

Tarif: 15€ par personne / 60€ le forfait 5 ateliers + 5€ adhésion

Inscription indispensable: elsa.saurel@gmail.com / 06.43.17.55.75