

CONTORSION POUR TOUS

La contorsion est une technique corporelle qui, dans une écoute et un dialogue constant avec le corps, permet à celui-ci de s'allonger et de s'ouvrir plutôt que de se plier. En ne poussant ni ne brusquant jamais nos limites, nous allons collaborer avec celles-ci, et ce, dans un respect total de notre corps, notre outil et notre partenaire.

Cette classe sera technique (échauffement spécifique, placement et endurance dans les positions classiques, renforcement spécifique et exercices de cool-down), et sera basée sur des exercices de flexibilité active et d'étirements des jambes et du dos. Nous allons travailler la conscientisation du corps, la respiration, la posture et l'endurance.

FOR-214

Clientèle visée

Artistes en danse, théâtre physique et arts du cirque

Formatrice

Andréane Leclerc possède cet intérêt particulier pour la dramaturgie et la recherche d'un « corps de cirque ». Diplômée de l'École nationale de cirque (2001), elle conçoit la contorsion comme une technique corporelle malléable et capable de générer un monde de sensations et d'imageries mentales au-delà de l'aspect spectaculaire. Depuis 2009, elle crée des pièces performatives et conceptuelles et est interprète pour divers projets internationaux. En 2013, elle obtient une maîtrise sur la dramaturgie de la prouesse au département de théâtre de l'UQAM, puis fonde la compagnie Nadère arts vivants (2013).

Dates

Du lundi 11 au vendredi 15 décembre 2017, de 10 h à 13 h

Lieu

Centre des arts de la scène Jean-Besré, Sherbrooke

Nombre de participants: 12 max.

Coût : 65 \$ • **Coût réel :** 325 \$