

## LES PROPOSITIONS

CATHERINE NAIVIN et LISA GIMENEZ se sont rencontrées en 2015 à Saint-Étienne au cours d'une soirée organisée par l'association SUANO. Danseuses, chorégraphes et pédagogues, elles ont découvert leur intérêt commun pour l'improvisation. Avec leur bagages respectifs qui contiennent des années de créations et de transmission, elles ont imaginé un programme de stages et de temps publics qui a pour objectif de développer l'improvisation, comme une possibilité de trouver sa liberté et sa pleine créativité.

*Dans notre monde rigide où tout est programmé longtemps à l'avance pour notre réussite (la quelle?), il nous semble essentiel de retrouver la tradition de l'improvisation si chère à Bach, à Mozart, à Loïe Fuller, Isadora Duncan... et si propice à rencontrer à travers notre âme, l'esprit et le chemin de la danse.*

### **L'atelier avec Lisa Gimenez**

L'objectif est de transmettre, pratiquer et expérimenter les bases techniques de la danse contact improvisation. Les *TASKS*, terme utilisé en danse contact, affinent les perceptions avec une attention portée à soi dans la relation à l'espace, le temps et le flux, sans oublier les autres. On abordera les notions de poids, transfert, support, porosité, milieu, déséquilibre, lâcher-prise, circulation, détente, confiance... Les *TASKS* permettent d'améliorer amplement la mobilité et l'émergence d'un mouvement nourri de conscience, d'ancrage et de fluidité, ouvrant la voie à la plus grande créativité.

### **L'atelier avec Catherine Naivin**

#### • **Travail « technique »** au sol, à la barre, et dans l'espace :

- *ressenti en conscience de la structure de l'instrument-corps et de ses échanges.*
- *ouverture de sa mobilité pour plus d'élan.*
- *écoute des émotions.*

– *Nous avons tous la même structure, et pourtant nous sommes tous des êtres uniques...*

*Notre expression est unique : nos différences sont une chance, le lieu de nos complémentarités.*

- *Nous l'exercerons dans le jeu des tissus (de couleurs, matières, formes très diverses) pour la trace qu'ils laissent en nous et dans l'espace, l'impression qu'ils procurent et l'expression qu'ils suscitent, véritables partenaires.*

#### • **Improvisations** dirigées et libres :

*Nous reconnâtrons le fil qui guide une improvisation.*

*Il naît quand on fait le vide et qu'on ose laisser sortir, sans calcul...*

- *Là, reconnâtrons le « sauvage » qui est en nous. Apprenons à le chevaucher, en pleine conscience, à la fois cheval et cavalier.*
- *Alors, c'est une véritable aventure, puis nous rentrons à la maison, nous quittons le fil.*

Le « sauvage » est tout simplement le plus pur, le plus naturel : ce qui ne juge pas et ne peut être jugé, ce qui n'a pas encore été influencé, pollué, jugulé par la vie, c'est le gardien de tout notre potentiel.

*Cela n'a bien sûr rien à voir avec la violence ou la brutalité.*

## **LA SOIRÉE D'IMPROVISATIONS ouverte à tous**

**EN DÉBUT DE SOIRÉE, PETITE « GRIGNOTTE » FESTIVE POUR SE RENCONTRER ET FAIRE CONNAISSANCE**

où chacun apportera ce qu'il veut à manger ou à boire, que nous partagerons.

Ouverture avec une **Initiation à la salsa pour tous** avec Brigitte de la Salle Toucouleur.

### **Improvisations-Danse :**

Bienvenue aux musiciens, danseurs, et autres artistes désireux de participer : poètes, peintres, sculpteurs... (les œuvres seront autant de propositions d'improvisations).

Bienvenue aussi au public qui, à la fois curieux et ouvert, recevra cette spontanéité directement de corps à cœur.

*Nous prendrons le risque d'improvisations vraies, sincères, légères et libres, sans aucun esprit de compétition.*

*Ici, il n'y a ni « bien » ni « mal » : c'est, tout simplement.*

*Cadeaux rares et précieux faits aux autres et à soi-même ... odes à la Vie !*

### **JAM :**

La JAM est un moment de pratique et elle invite tous les spectateurs à participer, initiés et non-initiés. **Ce n'est pas un spectacle, tout le monde participe, ne cherchant pas à montrer ou démontrer quoique ce soit. Chaque JAM est unique !!!**

## **L'Atelier Créations Chorégraphiques avec Lisa et Catherine ensemble et en échanges**

À chaque stage, nous peaufinerons une ou des danses à partir d'improvisations.

Ce qui a bien voulu sortir ouvrant la porte à ce qui ne demande qu'à sortir aussi.

Nous présenterons ces « danse-aventures » à la fin du dernier stage.