

Du 25 au 27 novembre 2022
à Miramont-de-Comminges (Occitanie)

Stage intensif tango argentin (tous niveaux) avec le soutien du tango-contact et du Body Mind Centering®

Le tango est un langage qui a sa grammaire et son vocabulaire.
En développant l'apprentissage depuis notre intelligence corporelle,
nous pouvons expérimenter le raffinement de cette danse d'improvisation.

L'objectif de ce stage est de trouver une qualité de connexion.
Afin que chaque danse, comme un dialogue profond et sincère,
nous laisse la saveur intime de l'unicité.



Nathalie Mann est pédagogue,
danseuse et éducatrice somatique
formée en BMC®

De façon ludique et sensible, elle nous
guide pour solliciter l'intelligence
corporelle, et trouver aisance et
créativité du mouvement dansé.

Vendredi 25/11/22

Accueil à 19h & auberge espagnole

20h-23h **Initiation Tango-contact**

Samedi 26/11/22

10h-13h **Stage intensif**

15h-18h **Stage intensif**

20h-0h **Milonga**

Tango Argentin

DJ NaMan (70% tradi, 30% alternatif)

& Anne-Marie Charles (live)



Dimanche 27/11/22

10h-13h **Ancrage fluide, pratiques somatiques**

La soirée du vendredi est une **initiation au tango-contact**.

Le tango-contact une invitation à retrouver son coeur d'enfant, et en musique, à jouer des transferts d'appuis en partageant l'axe.

Ce grand cours alterne 3 séquences d'apprentissage avec un temps de pratique. L'espace de la practica nous permet d'expérimenter notre écriture du tango, en recevant au fur et à mesure les apports nécessaires pour évoluer.

La journée de samedi, nous aborderons en les détaillant les **fondamentaux du tango argentin**. Ces éléments essentiels qui permettent d'**improviser avec fluidité, une danse connectée et créative**.

Par une série d'explorations, nous allons sentir, trouver et jouer avec

- l'**axe** et le **centre**,
- la **suspension** et le **transfert d'appui**,
- la **dissociation** et le **pivot**.

En s'appuyant sur cette grammaire du tango, nous développerons notre vocabulaire avec des outils concrets pour

- trouver dans une posture détendue
- comment se déplacer enlacés
- dans une connexion souple et habitée

et **interpréter ensemble la musique** sur la piste du bal !

La matinée du dimanche "**ancrage fluide**" est un moment de **connexion à soi**.

C'est voyage au coeur des perceptions, et plus précisément une plongée dans le système des liquides du corps.

Les fluides constituent le système de transports du corps. Ils établissent la base de la communication entre les tissus, et sont le socle de la présence et de la transformation.

Trouver son ancrage fluide est un endroit particulièrement doux et puissant pour évoluer dans le monde !

La découverte de soi et l'apprentissage de nouveaux schémas de mouvements passe par l'expérience, et cet atelier comprend des temps d'apports théoriques, de mouvement, et de toucher conscient.

Il est destiné à toute personne souhaitant développer une relation harmonieuse avec son corps, et trouver de nouvelles façons de se mouvoir dans le grand bal de la vie ...

TARIFS

Initiation Tango-Contact **vendredi** 15€/duo

(Offre découverte : venez à 2, et payez seulement 1 place)

Stage « intensif tango » **samedi** 60€

Milonga **samedi** 6€ (gratuite pour les participants du stage)

Stage « ancrage fluide » **dimanche** 30€

Full Pass week-end (12h de cours + bal) : 90€

LIEU

Association Bougez Bougez

395 route de Pointis

31800 Miramont-de-Comminges

INFO & INSCRIPTION

Dominique docy@no-log.org