

## Stage somatique et contact improvisation 15/16 mars 2025

« *Sol, Yeux, dialogue en contact entre regard et appuis* »

Coanimation Alice Browaeys et [Sophie Dalsace](#)



Et si on regardait ce qu'il se passe entre notre contact au sol, les pieds (ou autre!) et le regard qui nous porte vers l'espace? Et si on soutenait tout ce trajet perceptif, pour nous aider à trouver l'équilibre dynamique entre le sol et l'espace, ni effondré, ni dans les airs, mais juste disponible à se mouvoir au gré du mouvement et des interactions?

Avec les apports des pratiques somatiques du Feldenkrais et du Body Mind Centering, nous permettrons le relâchement et le soutien, dans cette relation sol espace, pieds/regard.

Et cela nous ouvrira des chemins pour intégrer et jouer ensemble dans le contact improvisation , à 2, en groupe et aussi en solo, avec des temps d'exploration, d'improvisation et d'observation.

**Lieu :** Salle de la Margerie à Gorges - Clisson - 30 min de Nantes, 4 min de la gare de Gorges ( train direct de Nantes)  
Train Nantes -Gorges 9h39 arrivée 10h03 Gorges-Nantes départ 17h55, 18h55 ..

### **Horaires :**

10h30h/17h30 le samedi avec une pause d'une bonne heure à midi

10h30h/17h30 le dimanche avec une pause d'une bonne heure à midi

Peut être une jam le samedi ou dimanche en fin de journée, à confirmer

**Tarif :** Fourchette entre 100 et 140 euros.

Inscriptions : Envoyez nous un mail ou texto, puis versement des arrhes 30 euros par virement (ou chèque si vous le préférez), nous vous enverrons les coordonnées. Merci de vous inscrire de préférence avant le 8 mars, pour faciliter la bonne organisation du stage. L'inscription est validée avec le versement des arrhes 30

- [Sofdal@protonmail.com](mailto:Sofdal@protonmail.com) 06 83 02 67 10 sophiedalsacewixsite
- [alice@etreensemble.net](mailto:alice@etreensemble.net) 07 72 72 14 56 etreensemble.net