

# Stage d'automne

## 1-2-3 novembre 2019



### Horaire

	Vendredi 1 novembre		Samedi 2 novembre		Dimanche 3 novembre	
Salle	Galerie	Loggia	Galerie	Loggia	Galerie	Loggia
10h30 - 11h45	<b>Méthode Franklin®</b> ado-adultes		<b>Méthode Franklin®</b> ado-adultes		<b>Méthode Franklin®</b> ado-adultes	
11h45 - 13h00	<b>Yoga Vinyasa</b> ado-adultes		<b>Improvisation guidée</b> ado-adultes		<b>Improvisation guidée</b> ado-adultes	
<b>Pause 30 min</b>						
13h30 - 14h45	<b>Néo-classique</b> ado-adultes	<b>Swing</b> enfants	<b>Néo-classique</b> ado-adultes	<b>Swing</b> enfants	<b>Néo-classique</b> ado-adultes	<b>Swing</b> enfants
14h45 - 16h00	<b>Swing</b> ado-adultes		<b>Swing</b> ado-adultes		<b>Swing</b> ado-adultes	<b>Urban contemporary</b> ados
<b>Pause 15 min</b>						
16h15 - 17h30	<b>Blues</b> ado-adultes		<b>Blues</b> ado-adultes		<b>Blues</b> ado-adultes	<b>Urban contemporary</b> adultes
17h30 - 18h45	<b>Yoga Yin</b> ado-adultes		<b>Souplesse</b> ado-adultes		<b>Souplesse</b> ado-adultes	

# Cours

## Méthode Franklin® - Gilles Cherix

Que ce soit pour vous échauffer, affiner votre qualité de mouvement ou mieux comprendre votre corps, la méthode Franklin® est l'outil idéal ! Nous découvrons ensemble plus en détails comment optimiser la coordination de nos articulations (hanches, bassin, épaules, pieds) et de nos muscles (abdominaux, plancher pelviens, psoas, entre autres). Nous verrons comment des exercices simples combinant anatomie fonctionnelle, visualisation et toucher nous permettent de gagner en souplesse, en agilité et en équilibre.



### Niveau

Ado-adultes - tous niveaux

## Yoga Vinyasa et Yin - Véronique Blanquet

Guidé par la respiration, le vinyasa yoga est une pratique dynamique, où le mouvement continu réintègre le corps physique au corps mental pour ne faire plus qu'un. Vous êtes invité-e-s à une rencontre avec vous même à l'intérieur de votre propre corps.

Le yin vient compléter cette pratique et équilibrer notre réactivité. En yin, le calme reprend le dessus, la passivité des postures assises ou couchées aide à apaiser les tensions. Les tissus conjonctifs - nos fameux fascias - sont sollicités. Pour y accéder et travailler sur la mobilité et le renforcement des tendons et articulations tout en douceur, les postures se tiennent quelques minutes. La respiration joue, ici aussi, un rôle primordial. Nous aiguïserons notre capacité à voir les choses différemment. Et si on trouvait du confort et de l'espace à l'intérieur de soi ?



### Niveau

Ado-adultes - tous niveaux

## Improvisation Guidée - Marilyne Schafer

L'improvisation permet de se relâcher, de s'exprimer et de rechercher une autre façon de se mouvoir. A la recherche de formes, de rythme ou d'enchaînements, nous allons voir différents exercices en groupe et en binôme, afin de « casser » les habitudes pour les danseurs, ou apprendre à se mouvoir pour ceux qui débutent.

Il n'y pas de style de danse prédéfini, afin de ne pas vous bloquer dans votre recherche/ressenti du mouvement.



### Niveau

Ado-adultes - tous niveaux

## Néo-classique - Laetitia Lescat

Durant ces 3 jours, venez découvrir le néo-classique, technique à mi-chemin entre le classique et le contemporain. Le cours se compose d'un échauffement à la barre puis d'une chorégraphie néo-classique.



### Niveau

Ado-adultes - intermédiaire-avancé

## Swing et Blues - Gilles Cherix

Strut, Stride, Struttin', Funky Butt, Charleston, Lindy Hop, Shag : découvrez ces danses vintage aux noms rigolos! Les mouvements y sont joyeux, tantôt énergiques, tantôt introspectifs.

Nous verrons les pas de base, approfondirons la technique puis improviserons ensemble - seul ou à deux !

Même si certaines de ces danses se dansent à deux, pas besoin de t'inscrire avec un-e partenaire !



### Niveau

Ado-adultes - tous niveaux

Enfants dès 8 ans - débutant

## Urban Contemporary - Charlotte Cotting

La danse « Urban Contemporary » est un point de rencontre entre la danse urbaine et contemporaine. Chacune des deux disciplines proviennent de milieux, d'énergies et de bases complètement différentes. Appuyée sur les déplacements, la fluidité des mouvements et l'effet, la danse « Urban Contemporary » est une transition harmonieuse entre danse debout et danse au sol, basée sur l'expérience du danseur.



### Niveau

Ados - débutant-intermédiaire

Adultes - intermédiaire-avancé

## Souplesse - Marilynne Schafer

Le cours est tous niveaux et des exercices évolutifs vous sont proposés. Le but est d'améliorer votre souplesse tout en respectant votre corps et cela, de la tête aux pieds. Savoir s'aligner correctement, activer les muscles nécessaires afin de travailler sa souplesse en toute sécurité.

Nous allons travailler en alternance : jambes, puis dos, puis jambes.



Notre corps est capable de prouesses lorsque nous en prenons soin et travaillons tout en le respectant.

### Niveau

Ado-adultes - tous niveaux

## Prix

1 cours .....	CHF 25.-
2 cours .....	CHF 45.-
3 cours .....	CHF 65.-
4 cours .....	CHF 80.-
5 cours .....	CHF 95.-
6 cours .....	CHF 115.-
7 cours .....	CHF 135.-
8 cours .....	CHF 150.-
9 cours .....	CHF 160.-
10 cours .....	CHF 170.-
Formule illimitée .....	CHF 180.-

## Inscriptions

[WWW.DUPLEX-DANSE.CH/STAGES](http://WWW.DUPLEX-DANSE.CH/STAGES)

## Contact



Route de Chantemerle 58d  
1763 Granges-Paccot  
+41 79 705 70 64  
[info@gillescherix.ch](mailto:info@gillescherix.ch)