Arrêts Denses

Saison 2019/2020

Nouvelle saison... Nouvelle discipline... Nouveau planning !

Et toujours : Les stages ponctuels et l' Atelier du 14.... Une chose est sûre, ça bouge cette saison !!

Où ? Quand ?

Il y a du changement cette année... Et ça tombe bien, on adore ça !

Les petites nouveautés de l'année à noter :

* Une nouvelle discipline : Hatha Yoga
* Un nouveau planning pour les cours hebdomadaires
* Trois nouveaux lieux de pratique

LES COURS HEBDOMADAIRES

Hatha Yoga

Hatha Yoga : Pour une harmonie du corps, du mental et de l'esprit.

Le Hatha Yoga est ouvert à toutes personnes désireuses d'un pour Soi, d'un moment de pause, de détente et de lâcher-prise, d'un équilibrage physique, émotionnel et mental.

Sur le plan physique : on étire, on renforce et on assouplit le corps. Les différentes postures prises, permettent entre autres une meilleur stabilité, une meilleur maîtrise de Soi et de ses émotions, une meilleure gestion du stress.

Sur le plan du mental : on se concentre, on se focalise, on sort de ses schémas habituels, on se dépasse.

Un temps sera aussi dédié aux pranayamas (exercices respiratoires) et à la méditation.

Il n'y a pas de limite d'âge pour pratique le yoga ! En effet la plupart de postures sont adaptables suivant les possibilités de chacun.

Cécile Danjou actuellement en 4ème et dernière année de formation, proposera deux cours en journée :

- **Le mardi et le jeudi de 10h à 11h.**
- **Lieu : Musigone, 21 rue du Polygone à Besançon.**

Danse contemporaine

Atelier du 14 // Photo : Stéphane Bigourdan Photographies

La danse contemporaine emprunte ses techniques aux courants modernes ou classiques, pour les actualiser et/ou les détourner. Elle est caractérisée par une expression de mouvements plus libres, amples, basés sur le ressenti.

Le cours se compose ainsi : une "mise en route" tout en douceur qui permet d'aborder différents exercices techniques permettants de travailler les fondamentaux de la danse. Un moment d'étirements sera également proposé, afin de travailler la souplesse, condition fondamentale pour un corps plus fluide. La dernière partie du cours est l'apprentissage d'une chorégraphie, reprise sur plusieurs cours.

Deux niveaux sont proposés : initiation-intermédiaire et avancé.

- **Cours le jeudi 19h/20h30** (avancé)

  le vendredi 19h45/21h (initiation-intermédiaire)

- **Lieu : 19 rue Xavier Marmier à Besançon**

  (parking gratuit 200 places)

Technique Horton

Lester Horton est un danseur, chorégraphe et pédagogue américain (1906-1953).

La technique qu'il a créé connue sous le nom de «technique Horton», n'a pas de style en soi. Elle met l'accent sur le corps dans son ensemble et dans une approche de la souplesse, la force, la coordination et la maîtrise de son propre corps dans l'espace pour libérer, sans restriction, l'expression.

Revelation par Alvin Ailey American Company.

«J'ai sincèrement essayé de créer une technique de danse basée entièrement sur des exercices correctifs, créer à partir de la connaissance de l'anatomie humaine, une technique qui permettra de corriger les défauts physiques et de préparer un danseur pour tout type de danse, qu'il souhaitera peut être appréhender, une technique ayant tous les mouvements de base qui régissent les actions du corps, combinée avec une connaissance de l'origine du mouvement et un sens de la conception artistique» - Lester Horton.

Ce cours est accompagné par un percussionniste.

- **Cours le lundi de 20h à 21h15**
- **Lieu : Snatch, 101 rue de Vesoul à Besançon**

  (parking gratuit sur place)

Tarifs annuels

Cours de yoga :

- 280€ 1 cours par semaine
- 540€ 2 cours par semaine

Danse contemporaine et technique Horton :

- 380€ 1 cours par semaine
- 650€ 2 cours par semaine
- 750€ 3 cours par semaine

L'ATELIER DU 14

Jours de Danse 2019

Photo : Yves Petit

L'Atelier du 14 est un atelier de danse amateur ouvert à tous, quelque soit le niveau ou la discipline (une pratique de la danse est toutefois demandée). Les répétitions ont lieu une fois par mois, d'octobre à juin. Le travail est axé sur la reprise de pièces du répertoire contemporain.

L' Atelier du 14 a eu la chance de participer au festival Jours de Danse organisé par la Cie Pernette en juin dernier. Ce fut un succès ! Retrouvez les photos sur notre site : http://www.arrets-denses.fr/portfolio-items/2019-patchwork/

Envie d'y participer ?

Contacter Cécile Danjou afin de connaître toutes les modalités de fonctionnement.

→ www.ceciledanjou.com

Photo : Yves Petit

LES STAGES

Les Instants Dansés

À noter le retour de LID pour deux éditions cette année !! Nous n'avons pas encore tous les détails mais vous pouvez d'ores et déjà réserver vos week-end.... !

- **26/27 octobre 2019 : Vincent Ansart et Loic Faquet**
- **18/19 avril 2020**

Plus d'infos très rapidement !!

Workshop avec Laura Arend

Laura revient pour la 3ème fois pour notre plus grand plaisir !! Elle proposera comme à son habitude un workshop inspiré de la technique Gaga (Batsheva Dance Cie) suivi d'un cours technique avec le travail d'une chorégraphie tiré du répertoire de sa compagnie.

Notez sa venue !

- **25/26 janvier 2020**

Association Arrêts Denses

Site internet : www.arrets-denses.fr

Facebook : https://www.facebook.com/arretsdenses

Atelier du 14

Site internet : http://www.arrets-denses.fr/atelier/

Facebook : https://www.facebook.com/atelierdu14/

Cécile Danjou

Site internet : www.ceciledanjou.com

Facebook : https://www.facebook.com/danjou.cecile