

BougezBougez !

Stage intensif tango argentin et tango contact du 25 au 27 novembre (stages et milonga)

Nous vous avons concocté un week-end de stage intensif avec **Nathalie Mann**, TangOdysée (Alsace), avec le soutien du tango-contact et du Body Mind Centering®

Nathalie 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.

Voici le déroulé du week-end : vous pouvez participer à l'ensemble conçu avec une progression pédagogique, ou choisir à la carte.

La soirée du vendredi est une **initiation au tango-contact**. C'est une invitation à retrouver son cœur d'enfant, et à jouer des transferts d'appuis en partageant l'axe : let's paly tango !

C'est un grand cours qui alterne 3 séquences d'apprentissage avec chaque fois un temps de pratique.

L'espace de la **practica** devient un laboratoire qui nous permet d'expérimenter notre écriture du tango, en recevant au fur et à mesure des questionnements, les apports nécessaires pour évoluer.

Voilà l'occasion de revisiter les bases du tango de façon ludique, et de partager votre passion avec vos amis qui ne dansent pas encore !?

Et pour que ce week-end intensif débute dans l'esprit du partage et de la fête, **votre invité est notre invité !**

Venez vendredi soir à deux, et payez seulement une place !

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.

Et en s'appuyant sur cette grammaire qui est la base, nous développerons notre vocabulaire dans la démarche particulière du tango argentin pour :

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

... et interpréter la musique, en duo sur la piste du bal à partir de 20h pendant la **Milonga**.

La matinée du dimanche "ancrage fluide", est un moment de connexion à soi, mêlant éducation somatique et bien-être. C'est voyage au coeur des perceptions, et plus précisément une plongée dans le système des liquides du corps.

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.

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 !

Cet atelier 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 ...

PROGRAMME

Vendredi 25/11/22

Accueil à 19h & auberge espagnole

20h-23h Initiation Tango-contact & Practica guidée

Samedi 26/11/22

10h-13h Stage intensif tango #1

15h-18h Stage intensif tango #2

20h-0h Milonga Tango Argentin (70% tradi, 30%alternatif) DJ NaMan

Dimanche 27/11/22

10h-13h Ancrage fluide, pratiques somatiques

TARIFS

Initiation Tango-Contact & Practica vendredi (3h) : 15€

Stage intensif tango samedi (6h) : 60€

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

Stage "ancrage fluide" dimanche : 30€

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

INFOS PRATIQUES

Pendant les stage, nous dansons en tenue confortable et chaussons souples qui pivotent ou chaussettes.

Vous pouvez emporter vos chaussures de danse si vous en avez, une bouteille d'eau et un repas tiré du sac ou à partager.

INSCRIPTIONS

bougezbougez123@gmail.com

docy@no-log.org

à Miramont-de-Comminges

395 route de Pointis

(entre Miramont et Pointis Inard)