

## Ecole de DANSE et de BIEN-ÊTRE

### Cours ADULTES

#### DANSE

Pour découvrir une discipline, la redécouvrir après une (longue) pause, poursuivre sa progression technique et artistique, se dépenser, garder la forme, (re)trouver une harmonie entre le corps et l'esprit et tout ça en rythme bien sûr.

- **Danse Classique - Ballet** on y travaille la technique, la grâce, l'élégance, la barre. Se caractérise par des mouvements corporels extrêmement précis et demande souplesse et élasticité. Elle est caractérisée par un esprit de rigueur et de netteté. Les cours s'adressent à tous ceux capables de patience et d'assiduité.

#### **3 Niveaux : Intermédiaires / Moyens / Avancés**

Les 2 cours hebdomadaires Intermédiaires-Moyens / Moyens-Avancés sont assurés par **Valentin Levalin** (formation *Vaganova* à St-Petersbourg, a dansé au *Béjart Ballet Lausanne* ).

- **Modern' Jazz** danse énergique et expressive qui puise son inspiration dans les techniques jazz, contemporaines et classique. Elle aide à développer une gestuelle fluide et articulée. Riche en nuances, sur des musiques actuelles très rythmées, pour ceux qui aiment danser comme leurs stars favorites.

#### **6 Niveaux : Débutants Avancés**

Les 3 cours hebdomadaires Débutants-Bases / Exploratoires-Intermédiaires / Moyens-Avancés sont donnés par **Marie Silvestri**

- **Danse Contemporaine** englobe une diversité de formes et styles de danse. Ses caractéristiques sont le travail au sol, les chutes, la mobilité du corps, la fluidité des mouvements, les acrobaties.

#### **4 Niveaux : Débutants / Bases / Moyens / Avancés**

Le cours hebdomadaire Débutants-Bases comprend la technique de base de la danse contemporaine ainsi qu'une exploration chorégraphique, les élèves apprenant petit à petit à découvrir toutes les possibilités de mouvement. Il est donné par **Carla Brockmann**.

Le cours hebdomadaire Moyens-Avancés s'adresse aux élèves ayant une bonne formation en danse contemporaine et aux professionnels afin d'approfondir leurs acquis techniques et artistiques. Il est donné par **Sidonie Fossé** (ex danseuse au *Béjart Ballet Lausanne*, danseuse dans la compagnie *Opinion Public*)

- **Contorsion** art corporel global qui allie souplesse, équilibre et architecture du corps. C'est une pratique douce qui permet d'accéder à une conscience profonde du mouvement. Elle propose une technique d'assouplissement par relâchement musculaire, visualisation et respiration profonde. On y travaille la précision du placement, la mobilité articulaire et l'ouverture du corps. L'objectif est de solidifier la structure interne tout en préservant la souplesse afin de l'utiliser dans les figures.

#### **Tous niveaux**

Les workshops de contorsion (découverte, technique, dansée) abordent le mouvement, se concentrent sur des figures plus ou moins poussées. Ils seront donnés par **Gabriele Raygade**.

## (RE)MISE EN FORME

Pour garder ou retrouver une bonne santé physique et mentale: gagner en souplesse, améliorer sa posture, tonifier son corps, sculpter sa silhouette, le tout en douceur et en profondeur.

- **Barre au sol - Stretching** discipline bénéfique pour le corps qui permet de travailler sa souplesse, de se muscler et de retrouver une meilleure posture, en faisant travailler l'ensemble des muscles du corps autour de trois positions: assise, sur le dos et sur le ventre. Pour se muscler en douceur et en profondeur, travailler ses placements, s'assouplir, corriger les mauvaises postures. Ce cours est un excellent complément aux cours de danse et il est recommandé aux danseurs(ses), pour développer la force et la souplesse avec du matériel d'entraînement

### **Tous niveaux.**

Il est donné par **Carla Brockmann**

- **Pilates** entraînement très complet qui renforce les muscles en même temps que l'esprit. Lors d'une séance de Pilates, l'esprit contrôle les mouvements du corps et la respiration permet d'amplifier ces mouvements. Sans être une discipline difficile, le Pilates est un sport intense qui aide à retrouver un bien-être physique et mental. Travail doux sur les articulations (pour réduire les douleurs), renforcement postural, travail de l'équilibre, améliorer sa posture, pour (re)gagner en force, en souffle et en souplesse sans brusquer le corps.

Nous proposons plusieurs variantes de cours de Pilates hebdomadaires:

- **Pilates Mat Light:** cours traditionnel de Pilates Mat, de **niveau I**, destiné à développer et à assouplir le corps, adapté aux personnes ayant besoin de mouvements plus doux
- **Pilates Mat:** cours traditionnel de Pilates Mat (**niveau II et III**)
- **Pilates Mat Petit Matériel:** pour aller plus loin, on pratique le Pilates avec du petit matériel (ballons, élastiques, foam roller, blocs, ...). Celui-ci va vous apporter des sensations de difficultés différentes nécessitant des adaptations et de la variété lors des séances (**niveau II et III**).
- **Pilates Mat Sculpt & Stretch :** dynamique mais sans effort cardio important, il vous permet de sculpter plus en profondeur le corps et de renforcer sa musculature (**niveau III**)
- **Pilates Mat & Barre :** combine des exercices de Ballet à la Barre, de barre au sol, de stretching et de Pilates pour un entraînement corporel complet pour tonifier, pour développer gainage et musculature posturale (**niveau III**)
- **Pilates Mat Light Senior :** adapté aux personnes ayant besoin de mouvements plus doux pour allonger les muscles, relâcher les tensions, assouplir les articulations, gagner de la force et de la souplesse musculaire (**niveau I**)

**Maëli Fossé** (formation Leader Fit en Pilates Matwork I-II, Femmes enceintes, Seniors et Post Thérapie) est votre coach sportif pour vous écouter et pour vous conseiller.

- **Acro Yoga Famille** L'acro yoga est une nouvelle forme de yoga avec des acrobaties qui se pratiquent à plusieurs, l'esprit d'équipe est essentiel. Il peut se pratiquer de manière ludique avec les enfants et en famille.

### **Tous niveaux.**

Nos workshops permettent d'échanger et de partager une activité avec votre (vos) enfant(s), de renforcer la complicité au sein de la famille, de se retrouver à plusieurs familles pour un moment yoga. Un moment pour partager rire et complicité avec notre instructrice **Sidonie Fossé**