

workshops

# CONTORSION & ASSOUPPLISSEMENT

Octobre 2022 à  
Janvier 2023



**DECOUVERTE & SOUPLESSE**  
**SOUPLESSE & FIGURES**  
**TECHNIQUE**  
**DANSEE**

**Pour Enfants / Ados / Adultes**  
**Niveaux Débutant à Moyen**  
**Seul ou en Famille**

**Nathalie BOUTONNET**  
directrice

**Gabrièle RAYGATE**  
professeure

## TABLE DES MATIERES

Dates et thèmes des workshops .....	3
Qu'est ce que la contorsion ?.....	4
La contorsion .....	4
Notre vision de la contorsion.....	4
Une professeure investie .....	5
Programmes des workshops .....	6
Contorsion souplesse et figures.....	7
Contorsion découverte et souplesse .....	7
Contorsion technique .....	8
Contorsion dansée .....	8
Informations générales .....	9
Horaire .....	9
Prix .....	9
Inscription .....	9



### **STUDIO 52 Dance & Wellness Academy**

ASBL Centre Sylphes et Sylphides

Rue César Franck 52 – 1050 Ixelles

[www.studio-52.be](http://www.studio-52.be) / [infostudio52@yahoo.com](mailto:infostudio52@yahoo.com) / 0477.22.93.84

## DATES ET THÈMES DES WORKSHOPS

Nous proposons des workshops pour travailler **la souplesse et l'art de la contorsion**, en essayant de se dépasser, **tout en conscience et douceur**.

Ils sont accessibles suivant des **thématiques variées, en fonction du degré de complexité et des objectifs** du participant:

- à tous les âges: enfants à partir de 10 ans, ados et adultes
- seul ou en famille
- à tous, aussi bien aux **débutants** qu'aux participants **plus expérimentés et confirmés** (coach sportif, circassien, aérien, enseignant en danse, danseur en recherche de liberté et amplitude de mouvement, yogiste, acroyogiste, gymnaste artistique ...). Ils s'adressent donc à **toute personne souhaitant combiner souplesse de corps, d'esprit et de cœur...**

**Groupes à effectif réduit pour** permettre un travail plus personnalisé et adapté à chacun, afin que chaque participant trouve dans sa pratique et son travail ce dont il a besoin. Les participants sont accompagnés dans leur découverte et leur progression et sont fréquemment amenés à s'entraider en binômes.

Thématiques des workshops

### \* SOUPLESSE ET FIGURES

Enfants (+10 ans) / Ados / Famille (parents-enfants à partir de 10 ans), tous Niveaux

- dimanche 16 Octobre
- dimanche 20 Novembre

### \* DÉCOUVERTE & SOUPLESSE

Ados (+16 ans) / Adultes, Niveaux débutant - base

- lundi 17 Octobre
- lundis 14 et 28 Novembre
- lundi 12 Décembre
- lundi 16 Janvier

### \* DANSEE

Enfants (+10 ans) / Ados / Famille (parents-enfants à partir de 10 ans), Niveaux intermédiaire à moyen (Base technique demandée)

- dimanche 29 Janvier

### \* DANSEE

Ados (+16 ans) / Adultes, Niveaux intermédiaire à moyen (Base technique demandée)

- lundi 30 Janvier

### \* TECHNIQUE

Ados (+13 ans) / Adultes, Niveaux intermédiaire à moyen (Base technique demandée)

- dimanche 13 Novembre
- dimanche 4 Décembre

## QU'EST CE QUE LA CONTORSION ?

### La contorsion

C'est un 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.

L'approche de la contorsion varie en fonction des objectifs personnels. La contorsion permet d'aborder le corps dans sa mécanique ainsi que dans son expressivité. Elle peut donc être considérée comme un outil technique à vocation artistique ou comme un outil de conscience corporelle. Elle peut être utilisée comme complément à d'autres pratiques scéniques ou sportives.

### Notre vision de la contorsion

La contorsion et la souplesse ont besoin d'un travail long, lent et rigoureux : **le placement et la respiration en sont les piliers.**

Pour bien utiliser sa souplesse, il faut d'abord être solide et se renforcer musculairement.

La contorsion nécessite beaucoup de lâcher prise et d'acceptation. On ne doit pas «souffrir», l'étirement est normal : aucun pincement ni sur-douleur ne doivent être ressentis.

La contorsion doit respecter l'état physiologique et psychologique de l'élève sinon elle peut être une discipline dangereuse.

Tout corps peut progresser en le respectant et en le nourrissant de bonnes informations.

**Alors patience avec votre corps et surtout bienveillance.**

**Respect, transmission et dépassement de soi sont nos maîtres mots.**



## UNE PROFESSEURE INVESTIE

Soucieuse du détail et de la précision, **Gabrièle Raygade** est tout à la fois artiste de scène contorsionniste, danseuse, modèle d'art, pédagogue pour les cours de contorsion auprès d'enfants, d'adultes et de personnes porteuses de handicap mental, et thérapeute psychocorporelle.

Passionnée, Gabrièle aime accompagner ses élèves à l'aboutissement épanouissant du potentiel individuel d'assouplissement physique, psychologique et créatif. Elle a à cœur d'aligner le mental et le corps.

Dans une démarche continue d'apprentissage et de découverte, Gabrièle met en avant sa souplesse et sa flexibilité en dépassant les limites du corps. Elle enrobe sa technique d'une grande sensibilité, guidée par sa grâce et sa singularité.

**Son parcours et sa grande connaissance du corps** lui permettent d'enseigner la contorsion, en respectant les facultés de chacun et en adaptant son discours à **tous les niveaux, toutes les morphologies et toutes les capacités.**

Gabrièle saura vous guider durant votre cheminement. Elle vous accompagnera durant votre pratique à travers une **méthode douce**, à l'écoute de votre corps, de vos capacités et de votre mental. Durant la pratique, elle privilégiera l'échange, la discussion, afin que chaque personne puisse trouver son propre chemin vers sa souplesse.



## PROGRAMMES DES WORKSHOPS

Pour un meilleur équilibre physique et psychologique.

Pour un corps tonique et détendu, un esprit aéré, du stress évacué.

Nos workshops d'ASSOULPISSEMENT et de CONTORSION permettent :

- D'accompagner le participant vers la découverte de son propre schéma corporel en souplesse,
- L'apprentissage de la souplesse non extrême, dans des mouvements lents, dans la détente et la respiration, dans le respect du corps et la conscience corporelle,
- D'acquérir une certaine technique par les figures de contorsion,
- De soutenir l'autonomie de soi et de l'autre, par une bienveillance partagée,
- D'évoluer à son rythme et d'aller à la rencontre de sa perfection intérieure.

Notre méthode vise à créer un environnement collectif et individuel respectueux à travers **un apprentissage groupal encadré structurant et sécurisant.**

Les Workshops sont des séances de 2h (échauffement compris). Les points essentiels dans leur déroulement :

- Échauffement global du corps par la respiration, étirements doux et renforcement musculaire pour préparer le corps et l'assouplir dans le respect de ses limites.
  - Travail des épaules (assouplissement et renforcement)
  - Travail du dos (haut du dos principalement, protection des lombaires)
  - Travail des jambes (ischio, psoas, quadri, des 3 écarts ...)
- Travail de technique en profondeur en fonction des différents niveaux. Les figures sont majoritairement statiques ou en mouvements lents et maîtrisés.
  - Ponts et ses variations
  - Equilibres
  - Inversions
  - Postures de contorsion avant/arrière
  - Crevette, scorpion, arabesque ...
- Recherche d'autonomie sur le travail
- Comment protéger ses articulations et son corps dans les figures et Identification de la douleur pour éviter toute lésion dans l'extrême
- Des temps de récupération et de contre position sont prévus pour (ré)équilibrer.

Les participants sont accompagnés dans leur découverte et leur progression, et sont fréquemment amenés à s'entraider en binômes.





## Contorsion souplesse et figures

- Découverte de ses possibilités corporelles
- Construction des bases techniques par des FIGURES DE BASE A COMPLEXES
- Respect du corps

Ce workshop permet à l'élève, d'une part, d'intégrer une routine d'entretien de soi en utilisant la contorsion comme un outil de conscience corporelle et d'autre part, de renforcer sa structure corporelle en se challengeant avec le travail des figures.

**Ce workshop Familial permet aux enfants et parents de partager un moment relationnel unique, des émotions et des sensations :** idéal pour renforcer les liens familiaux, se retrouver à plusieurs familles pour une activité physique fantastique. Parents, grands parents, proches .... tout le monde peut découvrir la contorsion, avec pour seules conditions d'avoir envie de doux moments de plaisir, de partage.

*Accessibilité:* SEUL enfants-ados (10 -18 ans)  
FAMILLE parents & enfants-ados (10 -18 ans)

*Requis:* Aucun.  
Pour tous les niveaux de souplesse ou contorsion.  
Le professeur adapte les exercices aux élèves afin de respecter les corps et pour ne pas se faire mal.  
Certaines postures seront faciles et d'autres demanderont tout de même une certaine pratique (plus de force, de souplesse et de coordination ...).



## Contorsion découverte et souplesse

- Conscience du corps
- Réparation corporelle autonome
- Mobilité et ouverture par des ASSOUPLISSMENTS
- Construction des bases techniques par des FIGURES DE BASE

En abordant la contorsion comme un outil de bien-être, l'élève est amené à établir un dialogue interne avec son corps. Il est accompagné par notre professeur dans sa découverte de soi et dans sa progression, le tout à son rythme.

*Accessibilité :* Ados (+16 ans) & Adultes

*Requis :* Aucun.  
Niveaux débutant et base en souplesse ou contorsion.  
Grande curiosité à apprendre et découvrir dans la vie.



## Contorsion technique

- Précision
- Architecture du corps par la SOUPLESSE et des FIGURES COMPLEXES
- Finitions des mouvements

Pour apprendre et/ou maîtriser des figures poussées de contorsion. Le travail des lignes est central dans la recherche des finitions et l'aboutissement des postures.

*Accessibilité :* Ados (+13 ans) & Adultes

*Requis :* Dédié aux personnes ayant une bonne connaissance de leur corps.  
Niveaux intermédiaire et moyen en souplesse ou contorsion.



## Contorsion dansée

- S'exprimer librement et faire vivre ses émotions par l'EXPRESSION CORPORELLE
- Recherche et création chorégraphiques individuelles et collectives

Les participants sont amenés à exprimer leurs émotions à travers le mouvement et à partager leur histoire par le corps.

Grâce à des chorégraphies collectives et des solos, l'objectif est d'explorer son identité créative en mélangeant contorsion, danse et expression corporelle libres, avoir intégrer des figures dans des enchaînements chorégraphiés. Gabrièle vous guide dans les improvisations et pour intégrer des figures de contorsion dans les enchaînements chorégraphiés.

*Accessibilité:* SEUL enfants-ados (10 -18 ans) & adultes  
FAMILLE parents & enfants-ados (10 -18 ans)

*Requis :* Dédié aux personnes ayant une assez bonne connaissance de leur corps.  
Niveaux intermédiaire et moyen en souplesse ou contorsion.





## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Horaire

Séances de 2h

- Lundi de 19h30 à 21h30
- Dimanche de 11h à 13h

### Prix

La séance/personne: **20€**

### Inscription

L'inscription n'est définitive qu'après paiement du workshop.

- Envoyer un e-mail à [infostudio52@yahoo.com](mailto:infostudio52@yahoo.com) avec pour chaque participant
  - Son Nom et Prénom
  - Sa Date de naissance
  - Numéro de téléphone du participant majeur, celui d'un parent pour le mineur
  - Intitulé du workshop et la date choisie
- A l'inscription:
  - payer en cash à l'accueil du Studio 52
  - ou verser sur le compte bancaire BE93 0682 4383 2967le montant du workshop.

Annulation de l'inscription au workshop: pas de remboursement, sauf en cas d'annulation par Studio 52 (par exemple, suite à des restrictions imposées par les Autorités).

