

# Cycle d'ateliers

# Danse et Santé

Prendre soin de sa santé :  
méthodes, outils, expériences

09 > 12.2023

**PÔLE RESSOURCES PROFESSIONNELLES**

Département Transmission et Métiers

+33 (0)1 41 839 839

[ressources@cnd.fr](mailto:ressources@cnd.fr)

[cnd.fr](http://cnd.fr)

Durant toute la saison, le Pôle Ressources professionnelles invite des professionnelles et professionnels de la santé, de la danse et d'autres pratiques corporelles et somatiques à proposer des ateliers consacrés à la santé et à la prévention.

Ces ateliers sont à destination des danseurs, danseuses, étudiantes et étudiants en danse, chorégraphes, sans critère de niveau.

Chaque session est conçue comme un dialogue entre pratique et théorie, avec quatre objectifs :

\_ Inspirer : partager une expérience, une approche singulière, un parcours singulier qui articule la danse avec la santé

\_ Expérimenter : une mise en pratique est au cœur de ce programme

\_ Transmettre : un volet théorique accompagne la pratique et s'articule étroitement avec lui

\_ Outiller : les participantes et les participants repartent avec des outils qui peuvent prendre la forme de documents, d'exercices à reproduire, de conseils personnalisés...

Un mardi par mois

Au Studio Santé du CN D Pantin  
2<sup>e</sup> étage Atrium Ouest  
13:30 > 16:30

*€5 par atelier avec la carte CN D pro*

# 26.09

## **Axe et appuis : la mobilité de la colonne vertébrale dans le champ de la gravité - Feldenkrais**

Avec Giovanna Valussi, professeure de danse contemporaine et enseignante de la Méthode Feldenkrais.

### **Interroger la verticalité**

Pour ce premier atelier santé au CN D de la saison 2023-2024, Giovanna Valussi proposera aux participantes et participants d'explorer les notions d'axe et d'appuis, par un travail de mobilité de la colonne vertébrale dans le champ de la gravité.

La verticalité est au centre de la recherche des danseurs, danseuses et chorégraphes : que ce soit pour magnifier cet élan vers le haut ou pour le déconstruire jusqu'à la chute, l'atelier permettra d'interroger cet « être debout » que la danse décline en toutes ses nuances.

Il n'y a pas une seule manière de se tenir vertical : le redressement est un acte dynamique qui nous informe sur notre histoire, notre potentiel de mobilité et notre palette expressive.

### **Une approche globale du mouvement : le « neutre »**

Grâce à la méthode Feldenkrais, il sera question d'une approche globale du mouvement, axée sur la conscience et la perception corporelle.

Cette méthode invitera les participantes et participants à être pleinement présents dans leurs corps, à explorer les sensations, les habitudes de mouvement, les schémas corporels, et à développer une compréhension fine de la façon dont ils bougent.

À l'aide de ces outils, ils seront amenés à analyser leurs propres manières de se tenir debout dans le champ de la gravité, à la recherche d'un équilibre plus disponible à tous les mouvements : ce "neutre" dont Moshé Feldenkrais parle - et qui n'est autre chose que l'ouverture à tous les possibles gestuels, perceptifs et dynamiques.

# 17.10

## **Présence et dynamique du dos**

Avec Antonia Pons Capo, danseuse, professeure de danse et de la technique F.M. Alexander

### **La relation tête-cou-dos**

À travers un dialogue entre théorie et pratique, Antonia Pons Capo proposera un atelier sur le renforcement de la présence et de la dynamique du dos des danseurs et danseuses dans le mouvement, à partir d'outils de la Technique F.M. Alexander.

Il s'agira d'interroger la relation entre le cou, la tête et le dos comme un lien primordial pour le bon fonctionnement et la coordination du geste.

### **Transformer les schémas habituels**

Ces outils seront explorés à travers des mouvements simples pour aider à transformer les schémas habituels, en les rendant plus conscients et moins limitants.

Cette approche globale visera à améliorer la performance physique tout en respectant le corps envisagé comme outil de travail au quotidien. Formée à la technique F.M. Alexander après une formation à l'Institut del Teatre de Barcelone en danse classique, puis au CNDC d'Angers en danse contemporaine, et une carrière de danseuse interprète, Antonia Pons Capo mène une recherche sur

l'influence des outils de cette technique dans le domaine de l'enseignement, qu'elle partagera lors de cet atelier.

# 21.11

## **Gestion du stress, préparation à l'audition, au concours et à la scène avec la sophrologie et la méditation de pleine présence**

Avec Gaëlle Piton, sophrologue, coach spécialisée dans l'accompagnement des artistes et instructrice en méditation de pleine présence, formatrice, conférencière et journaliste.

### **La concentration et la gestion des émotions**

La sophrologie et la méditation de pleine conscience sont des outils efficaces pour accompagner les danseurs et danseuses durant les périodes de répétitions, d'auditions ou de représentations, en permettant une meilleure gestion du stress, davantage de concentration et une récupération plus rapide.

### **Des outils pour le quotidien**

Dans cet atelier, les danseurs et danseuses, chorégraphes, pédagogues et artistes sont invités à découvrir des outils – exercices de respiration et de concentration, visualisations, détente musculaire, relaxation dynamique, préparation mentale – à réutiliser en toute autonomie.

## 5.12

# **Yoga pour la danse. Les bandhas, outils de centrage, de stabilité et d'auto- grandissement pour une plus grande amplitude de mouvement**

Avec Jeanne Pesle, enseignante en danse classique et yoga au CNSMDP.

### **Souplesse et amplitude du mouvement**

Lors de cet atelier il sera question des bandhas : comment les situer et les maîtriser dans la pratique du yoga et comment les intégrer dans le mouvement dansé. Les objectifs de l'activation des bandhas sont notamment le renforcement et la stabilisation du centre, pour un auto-grandissement facilité, au service du gain en souplesse et en amplitude de mouvement dans la danse.

### **Le yoga pour la danse**

Le yoga offre des outils précieux aux danseurs et danseuses.

Il présente un harmonieux alliage de différentes intentions complémentaires, notamment grâce au travail postural, combinant renforcement musculaire, étirements, recherche de stabilité et équilibre, conscience des alignements, conscience du placement du corps dans l'espace, conscience de l'espace que l'on peut créer dans son corps, synchronisation de ces intentions avec la respiration.

Il favorise la concentration, le centrage, le calme, nécessaires dans les différents contextes et situations que rencontrent les danseurs et danseuses.