

Cycle d'ateliers

Danse et Santé

Prendre soin de sa santé :
méthodes, outils, expériences

09 > 12.2024

PÔLE RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Département Transmission et Métiers

+33 (0)1 41 839 839

ressources@cnd.fr

cnd.fr

Cycle d'ateliers danse et santé

Prendre soin de sa santé : méthodes, outils, expériences

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, enseignantes et enseignants en danse, sans critère de niveau.

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

Inspirer : il s'agit de partager une expérience, une approche spécifique, 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
13:30 > 16:30

Au Studio Santé du CN D Pantin
2^e étage Atrium Ouest

€5 par atelier avec la carte CN D pro

24.09

Gestion du stress par la cohérence cardiaque

Avec Cédric Lucas, masseur-kinésithérapeute du sport auprès de l'Opéra national de Paris, du Théâtre du Corps Pietragalla-Dérouault, de la compagnie Carolyn Carlson, co-créateur de l'application de gestion du stress Cohevia

La cohérence cardiaque constitue un outil efficace de gestion du stress. Cédric Lucas explicitera les fondamentaux de l'usage de cette technique respiratoire dans le cadre du métier de danseur : anticipation du stress de l'audition ou du spectacle, optimisation de la performance physique...

08.10

Le dos : équilibre entre mobilité et force

Avec Juliette Mal, masseuse-kinésithérapeute et préparatrice physique

Le dos peut être une zone à fort risque de douleurs chroniques chez le danseur et la danseuse, causées par de mauvaises postures répétées. Cet atelier proposera aux participants d'acquérir des clés pour mieux identifier leurs besoins en termes de préparation du travail du dos dans le but d'adapter celui-ci, au prisme de l'équilibre entre force et mobilité.

12.11

Le "sac de danse" : une boîte à outils de prévention pour les danseurs

Avec Chloé Saumade, ostéopathe, coordinatrice Pôle santé danse du Pôle national supérieur de danse Rosella Hightower (PNSD), professeure d'anatomie-physiologie

Cet atelier permettra aux participants de se constituer une boîte à outils personnalisée et adaptée aux spécificités de leur pratique, dédiée à la prévention des blessures : un "sac de danse" avec des petits matériels et des exercices pratiques inspirés des dernières recherches.

10.12

La hanche : prévention et performance

Avec Santiago Del Valle, masseur-kinésithérapeute et fondateur de Corporis Fabrica Physio Arts®

Les pathologies de hanche sont une des raisons les plus fréquentes de consultations médicales chez les danseurs et les danseuses. Cet atelier permettra aux participants d'acquérir des outils pour prévenir les blessures de la hanche et développer leurs performances en toute sécurité. Seront abordés des principes gestuels et des exercices avec du petit matériel pour le renforcement, le gain de mobilité et le contrôle proprioceptif.