

Programme de l'Action concourant au développement des compétences

**Formation professionnelle**  
**« L'Art du Mouvement niveau 2 : Accompagnement au processus de création »**

Direction pédagogique : **Aude Cartoux et Yoann Boyer**

*L'organisme de formation, Association Itinérances Pôle 164, dispose en sa qualité d'organisme de formation d'une déclaration d'activité N° 93.13.16358.13 enregistrée auprès du Préfet de la région PACA dont le siège social sis 164 boulevard de Plombières.*

La formation "**L'Art du Mouvement niveau 2 : accompagnement au Processus de Création**" est un soutien individuel et collectif au développement et à la création de projets dans le domaine des arts vivants.

Ce deuxième volet de formation prolonge le premier de l'Art du mouvement par un approfondissement des outils et sollicite les participants ayant déjà traversé cette formation.

Il nous plonge dans un processus de création artistique dynamique basé sur le mouvement et "les cycles RSVP" (méthodologie de composition chorégraphique créée par Anna et Lawrence Halprin) pour ralentir le chaos du quotidien, insister sur une même idée et creuser jusqu'à faire naître une forme spectaculaire cohérente, se laisser submerger par les élans créatifs, ne plus savoir et donner la voix au cerveau droit intuitif.

Ce temps de formation invite les artistes en formation à donner corps à leurs impulsions de créations pour développer une ou des formes performatives pluridisciplinaires en lien avec leurs intérêts, leurs propos originaux.

Chacun-e des participant-es est invité-es à prendre une part active dans la réflexion, l'expérimentation et l'élaboration des projets de chacun-e de ses pair-es. De cette manière, l'intelligence collective est à l'œuvre et contribue au déploiement des recherches individuelles comme collectives selon le type de création ciblée.

L'entrée en matière dans la danse se fait par une pratique somatique qui sert d'appui pour connaître son corps, se ressourcer et générer de nouvelles matières créatives inconscientes.

L'improvisation se rencontre tout au long de la formation comme un état d'être et d'agir au présent des performeurs en déploiement de leur art.

*La formation entre dans les catégories des actions de formation concourant au développement des compétences prévues par l'article L6313-1 du Code du Travail.*

*Conformément aux dispositions de l'article L. 6313 -3 du code du Travail, les actions de formation ont pour objet :*

- 1° De permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi ;*
- 2° De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée ;*
- 3° De réduire, pour les travailleurs dont l'emploi est menacé, les risques résultant d'une qualification inadaptée à l'évolution des techniques et des structures des entreprises, en les préparant à une mutation d'activité soit dans le cadre, soit en dehors de leur entreprise. Elles peuvent permettre à des salariés dont le contrat de travail est rompu d'accéder à des emplois exigeant une qualification différente, ou à des non-salariés d'accéder à de nouvelles activités professionnelles ;*
- 4° De favoriser la mobilité professionnelle*

## >>> PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse :

- aux artistes confirmés des arts de la scène : danseurs, comédiens, circassiens, conteurs...aux personnes ayant une utilisation professionnelle du mouvement : professeur de sport, kinésithérapeutes, psychomotriciens, coach, gestalt thérapeute...
- à tout étudiant souhaitant poursuivre sa formation d'artiste en mouvement ayant déjà un niveau d'étude ou d'expérience de plus de trois ans dans ce domaine.

## >>> ACCESSIBILITE

*La formation est accessible à toutes et à tous.*

*Pour les personnes avec des besoins spécifiques, une mobilité réduite, une fatigabilité, ou encore des limitations visuelle, auditive ou autres nous vous invitons à nous contacter afin de vérifier notre capacité à vous accompagner.*

Contact : Thérèse Méaille – 04 91 64 11 58

## >>> PRÉREQUIS

- Avoir suivi la formation L'Art du Mouvement niveau 1 : Processus somatique, créatif et performance
- Définir et articuler un propos comme point de départ d'un projet de création dans les arts vivants

## >>> PROCÉDURE D'ENTRÉE

Les dossiers de candidature doivent contenir :

- 1- Le questionnaire de préinscription rempli
- 2- Une présentation d'un propos, idée(s), point(s) de départ de projet de création

Après réception du dossier de candidature, un entretien de 20 minutes est mené avec l'un des formateurs pour évaluer ensemble la pertinence des projets personnels

Délai d'accès : les inscriptions doivent se faire minimum 1 mois avant le début de la formation

## >>> OBJECTIFS

- Approfondir sa compréhension des cycles RSVP® par l'application de cette méthodologie au service d'un processus de création chorégraphique et théâtrale
- Développer son identité artistique par des mise en actes performatifs
- Affiner son vocabulaire de mouvement au service d'un propos artistique
- Apprendre à diriger et orienter les performeurs au service de sa création
- Contribuer à la réflexion, à l'expérimentation et à l'élaboration des projets de ses pair-es
- Intégrer la pratique somatique comme ressource dans un projet de création

## >>> INTENTIONS

Soutenir le développement et le déploiement de l'artiste à l'œuvre

Élargir sa pratique artistique en approfondissant l'interdisciplinarité corps/voix/mots

Se mettre en lien avec ses choix, son positionnement esthétique et sa liberté créative

Se perdre, accepter de ne pas tout comprendre

Cheminer au sein d'un environnement bienveillant pour apprivoiser les états de fragilité inhérents à l'acte de création

## >>> DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates et lieux : **24 février 2024 au 20 juin 2025** en discontinu (20 jours) répartis en 2 sessions :

- **du 24 février au 7 mars 2025** (2 jours off les 1<sup>ers</sup> et 2 mars) – 60h - **Dans les parages/ La Zouze Cie Christophe Haleb -- 37 Rue Guibal 13003 Marseille**

- **du 9 au 20 juin 2025** (2 jours off les 14-15 juin) – 60h – **Cité des Arts de la rue / 225 Av. Ibrahim Ali, 13015 Marseille**

**120 heures** d'enseignement pratique et théorique en présentiel

Horaires: 10h-13h et 14h30-17h30.

## >>> PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

### **1ère session : du 24 février au 7 mars 2025** (1<sup>ers</sup> et 2 mars off) – 60h - Dans les parages/ La Zouze Cie Christophe Haleb

Découverte des projets de chaque participant  
Organisation des temps de recherche et d'expérimentation  
Approfondissement des fondamentaux de la danse : corps, espace, temps  
Revue des bases somatiques abordés dans la première formation  
Pratiques des techniques d'Improvisation et de composition instantanée  
Temps de pratiques des outils de coaching  
Premières mises en actes et feedbacks sur les projets de chacun.unes

**L'entre-deux session** : Bilan individuel de milieu de formation

### **2ème session : du 9 au 20 juin 2025** - (14-15 juin off) – 60h - Cité des Arts de la rue / 225 Av. Ibrahim Ali, 13015 Marseille

Développement des liens pluridisciplinaires  
Tests de mise en scène  
Cycles de recyclages artistiques collectifs  
Temps de réflexion sur le projet de chacun.unes  
Présentation publique des projets

## >>> PRIX DE LA FORMATION

Financement individuel sans prise en charge : 1 800€ net de taxe

Financement avec financement OPCO : 2 000€ net de taxe

*Les prix des prestations sont indiqués en euros net de taxe. En vertu de l'article 261-4-4°-a, 5° alinéa du C.G.I, l'organisme de formation est exonéré de TVA*

*Cette formation n'est pas éligible au CPF mais elle peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle par les OPCO tels que l'Afdas, Uniformation, FIFPL, Agefice...*

## MODALITES DE DEROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Il est convenu que l'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique qui doit être assuré par le formateur.

L'action de formation se déroulera ensuite dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement remis au stagiaire, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et pratiques.

L'action de formation se déroulera en conformité avec le savoir-faire de l'organisme de formation afin que les stagiaires puissent régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions et faciliter le transfert de connaissances dans le cadre du processus pédagogique préalablement défini dans le cadre de l'élaboration du stage.

Les formateurs veilleront à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec les formateurs et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

Les sessions de formation se dérouleront dans un studio de danse.

Des ressources pédagogiques papiers seront fournies aux stagiaires ainsi que des liens internet vers des interviews, musiques...

Une feuille d'émargement sera signée par chacun des stagiaires aux fins d'attester de l'exécution de l'action de formation.

## >>> MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Un suivi constant faisant l'objet de transmissions entre les membres de l'équipe pédagogique - Un entretien individualisé à mi-parcours est réalisée par l'équipe pédagogique avec chacun-e des participant-es ce qui permet d'ajuster le processus de création en cours
- Tout au long de la formation, des présentations performatives devant tous les groupes, perçues comme des ébauches de travail en cours, sont demandées pour garder un suivi du cheminement de chacun-e dans son processus créatif
- Une présentation finale des projets devant un public sera demandée pour valider son cursus

*(En cas de difficultés et pour chaque cas particulier, un entretien individuel a lieu avec l'équipe encadrante).*

**Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation.**

## >>> EFFECTIFS DANS LE CADRE DE L'ACTION DE FORMATION

12 stagiaires au maximum

## >>> PROFIL DES FORMATEURS

**Aude Cartoux/**

**Danseuse, chorégraphe, professeur de danse contemporaine, praticienne en life art process® (expressive art therapy)**

Née en 1982, Aude joue depuis l'âge de huit ans. Toujours en mouvement, elle oublie les pauses. Elle se forme et tourne pendant dix-sept ans avec la chorégraphe Josette Baïz. Depuis, elle joue comme artiste interprète, chorégraphe ou artiste associée dans le milieu de la Danse-Théâtre et de la Performance avec entre autres : Anna Halprin, Sebastien Chollet, Carmen Blanco Principal, Christine Fricker, Christophe Haleb... Pédagogue (diplômée D.E et praticienne Life-Art Process®), elle enseigne aujourd'hui comme formatrice dans l'Institut Tamalpa U.S, dans la formation l'Art du mouvement qu'elle co-fonde en 2018 sur Marseille, et dans des lieux diverses : CCN, lycées, hôpitaux... Questionnant toujours le sens du mouvement, elle malaxe un corps expressif pluridisciplinaire. Elle est souvent appelée comme regard extérieur pour soutenir la création par la force du mouvement. En 2019, elle crée la compagnie Les Constructions Fragiles, affirme sa signature chorégraphique et développe son engagement pédagogique sur le territoire. Aujourd'hui, elle continue à apprendre et jouer comme interprète. Sa pratique s'inscrit dans le mouvement de l'improvisation, dans une pour la transformation, s'attache au sensible, à l'audace et l'intime. Son art se métamorphose au rythme de ses cycles...

**Yoann Boyer/**

**Danseur, chorégraphe, thérapeute par les arts expressifs**

Danseur contemporain, improvisateur et diplômé en Life Art Process®, Yoann Boyer s'intéresse au pouvoir des arts expressifs comme moyen pour révéler ce qui se cache chez chacun. Après avoir suivi le programme européen de formation D.A.N.C.E, il travaille en tant qu'interprète auprès de nombreux chorégraphes comme William Forsthyse, Pierre Droulers, Carolyn Carlson, Thierry De Mey, Joanne Leighton, Stefan Dreher, Christophe Haleb et Julyen Hamilton avec qui il découvre les techniques d'improvisation. À la recherche de nouvelles formes d'expression, il se forme à l'art du clown auprès d'Eric Blouet qui lui ouvre de nouveaux territoires performatifs, et à la Communication Non Violente® qui lui offre de nouveaux outils au service de la relation et des dynamiques de groupe. En 2012, son intérêt à faire du lien entre le personnel et l'artistique l'emmène à l'Institut Tamalpa en Californie. Il s'ouvre alors à une toute nouvelle approche de la

danse et de la performance : une approche du sensible et de l'intime. Aujourd'hui, en plus de son travail d'interprète, il développe sa recherche artistique par l'improvisation et le jeu performatif dans une sensibilité art et vie. Il anime des stages de mouvement et de communication en France et à l'étranger. Il rejoint le projet européen d'échange et de création dans l'espace public Art'R'Public.

## >>> MODALITES PEDAGOGIQUES

Cette formation s'articule autour d'outils et différentes modalités pédagogiques réparties autour de 3 axes de travail :

- LE PROCESSUS CRÉATIF
- COMMUNICATION ET COACHING
- LA PRATIQUE SOMATIQUE

### • LE PROCESSUS CRÉATIF

#### **Mouvement et danse**

Nous vivons dans et par le mouvement. Nous existons, nous nous exprimons et créons grâce au mouvement. Le mouvement existe sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. La porte vers l'expérience somatique s'ouvre par le mouvement. Utiliser le mouvement comme une étude de soi-même sert d'outil à notre éveil et à notre épanouissement. En faisant attention au mouvement et aux ajustements que nous faisons continuellement à des niveaux plus ou moins subtils, nous devenons plus conscients de ce que nous faisons et par conséquent, nous nous permettons la possibilité de faire des choix plus librement. Dans cette formation, nous approfondissons nos compétences du mouvement par l'étude des différents principes de la danse : le poids, la gravité, le centre / les extrémités, le Momentum, les qualités de corps etc... En pratiquant la danse, nous travaillons les notions du temps, de l'espace et de la dynamique pour exprimer et créer, à travers la matière du corps en mouvement, ce qui bouge à l'intérieur et autour de nous. Cette danse manifeste la force vitale qui veut être révélée et mise en lumière. La danse est un mouvement de sensations, de perceptions, d'idées, d'émotions, de formes physiques, de changement, de présence et de conscience. Le reflet de nos origines et de la personne que nous sommes, intérieurement et extérieurement. Comment vivre l'expérience de la rencontre avec nos sensations, nos sentiments et nos images en mouvement ? Comment jouer et dialoguer à partir de tous ces différents plans ? Comment mettre en forme ces ressources tel un reflet de la personne que nous sommes à cet instant ?

#### **L'art pluridisciplinaire : mouvement, voix, texte, écriture**

Le travail du mouvement étant la base de notre approche, s'ajoute à cela les médiums de la voix, du texte et de l'écriture comme des extensions du corps et du mouvement. En nous ouvrant à l'utilisation de différents supports artistiques, nous investissons toute la gamme d'expressions à notre disposition. C'est par le dialogue entre ces différents médiums que nous augmentons notre capacité à exprimer toute notre complexité d'être humain. Là où un médium ne peut exprimer la plénitude de l'expérience, les autres le peuvent peut-être. Cette approche multimodale est comprise comme un moyen d'explorer les différentes couleurs pour que notre créativité s'exprime dans sa totalité. C'est aussi par ce biais de transposition créative que nous allons élargir notre expression artistique en nous permettant d'être surpris et d'apprendre de l'instant. Néanmoins, nous travaillons toujours la voix, le texte et l'écriture par le prisme des paramètres de la danse et en cherchant le rapport physique de chaque expression.

#### **La Composition instantanée**

La composition instantanée est une approche de la performance ayant pour technique principale l'improvisation, c'est-à-dire, la capacité à réagir et à faire des choix dans l'instant présent dans le but de façonner la matière surgissant chez le danseur. Au cours de cette formation, nous développons les compétences et la prise de conscience nécessaires pour passer de l'acte d'improvisation à l'acte de composer dans l'instant, tout en continuant d'improviser. Cela apporte une autre dimension à la performance. Cette technique vient de la lignée artistique de la danse

postmoderne et de la recherche d'artistes, tels que Yvonne Rainer, Simone Forti, Lisa Nelson, Julyen Hamilton... La composition instantanée est une autre façon de penser la performance. Elle invite un autre type de communication entre les artistes et le public. C'est une façon de montrer dans un même temps à la fois le processus, l'appropriation de la matière émergente et le résultat final.

## **Les Cycles Rsvp (Ressource/Partition/Performance/Valuaction), mettre en scène son oeuvre**

Cet outil s'appuie sur le processus Art/Vie développé au Tamalpa Institute et au San Francisco Dancers' Workshop. Il repose sur le principe que la vie informe notre art. L'art, à son tour, informe et nous renseigne sur notre vie. Le RSVP® cycle, est un système dynamique de méthodologie créative pour la composition individuelle ou collaborative, mis au point par Lawrence Halprin, architecte, et Anna Halprin, pionnière en danse. Il est à la fois axé sur le processus et, dans une moindre mesure, orienté vers un but. Il peut être utilisé pour la création artistique, l'enseignement ou pour la vie en général. Il suit des cycles différents comme la création de ressources, la prise de décisions, l'expérience et la réflexion. Les étudiants seront invités à pratiquer la partition de manière individuelle et collaborative. Ils apprendront de leur expérience directe. Le processus RSVP® est un moyen d'expérimentation artistique et/ou non artistique. Il nous invite à créer des structures d'expériences pour répondre à nos intentions autour de thèmes spécifiques et de faire des commentaires constructifs à travers la capacité à évaluer et à apprendre de l'expérience. C'est une approche qui inclut la capacité à « apprendre à apprendre de l'expérience », dans la descendance pédagogique d'expérience tel que le Black Mountain College : une université libre et expérimentielle de l'avant-garde aux États-Unis en 1933.

### **• COMMUNICATION ET COACHING**

L'intention majeure de travailler la communication et le coaching est de cultiver un environnement d'apprentissage et de travail bienveillant. Nous nous appuyons sur des outils de communication inspirés par le modèle de la Communication Non Violente® ; développée par Marshall B. Rosenberg, et d'autres modèles développant nos capacités d'écoute empathique et d'expression afin de favoriser un environnement de travail responsable et bienveillant. Nous sommes sensibles à la manière dont l'état du groupe affecte le processus d'apprentissage et le processus de création. Il nous est donc important de générer un environnement dans lequel chacun-es se sente en sécurité pour partager son processus personnel avec authenticité au service des intentions visées pour chacun.unes dans sa création.

### **Encadrement, Coaching**

Apprendre à guider les autres dans leur travail du mouvement et artistique est un point important à nos yeux. Les séances de coaching sont pratiquées en travail collectif. Nous développons notre capacité à reconnaître ce qui se passe dans un autre corps-esprit par la compréhension de notre propre corps-esprit.

#### **C'est une invitation à :**

- Développer un sentiment d'empathie kinesthésique afin de « ressentir » l'autre pendant qu'il est en train d'explorer son propre mouvement, et de le soutenir dans la production de nouvelles ressources physiques, émotionnelles et mentales.
- Offrir notre présence ainsi qu'un regard extérieur pour aider à ramener l'attention sur les parties du corps qui seraient moins mobilisées, dans le but d'ouvrir notre conscience du mouvement
- Apprendre à accompagner les autres à partir du modèle répéter, développer, transformer, changer pour soutenir le déploiement de leur expression artistique

### **• LA PRATIQUE SOMATIQUE**

Qu'est-ce qu'une pratique somatique ? Soma vient du grec ancien et signifie « corps ». Une pratique somatique est donc une pratique dans, avec et par le corps, où tous les aspects de l'individu ont une influence et un impact sur les autres aspects : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel sont compris comme une unité fonctionnelle. Le corps-esprit est le

véhicule par lequel toutes nos expériences passent et sont filtrées. La pratique somatique est ainsi devenue un vaste champ de travail en constante évolution, qui inclut l'ensemble de l'expérience humaine. L'élément qui rassemble ces différents aspects consiste à considérer l'individu comme *gestalt*, c'est-à-dire comme un tout autonome.

La pratique somatique permet d'entrer en contact avec les couches profondes du soi : en engageant les couches profondes de la musculature, des organes et des fascias, nous parvenons à accéder aux aspects du soi qui se trouvent en dessous du niveau de la conscience, dans les zones d'ombre de notre esprit. Ces couches sont de véritables ressources qui vont ensuite influencer et élargir nos capacités d'expression et de création. Cultiver l'expérience complète du corps physique, mental, émotionnel et spirituel, conduit à l'intégration et à la connexion de l'individu avec le soi, le moment et l'action dans laquelle il est engagé. Cette intégration se développe en affinant notre habilité à reconnaître et percevoir, puis à intégrer les informations qui surgissent dans notre corps et dans l'environnement. En s'exerçant de manière approfondie et prolongée à être présent dans son corps en mouvement, nous incarnons alors l'espace d'un instant le plein potentiel de ce que nous sommes et nous nous réalisons. La richesse de cette pratique réside dans le fait qu'il s'agit d'un travail perpétuel, qui continue tout au long de la vie.

## **Travail de respiration**

Le travail de respiration consiste à attirer l'attention et à prendre conscience de l'acte lui-même, c'est-à-dire de la manière dont notre corps crée et exécute l'acte de respirer et à le libérer pour qu'il puisse accomplir sa tâche. Une fois que l'appareil respiratoire n'est plus obstrué, nous pouvons alors renforcer et améliorer notre bien-être corporel, notre force vitale et donc notre capacité à nous mettre en mouvement.

## **Le toucher**

L'intention principale du toucher est de faciliter la prise de conscience. Le toucher et le contact font partie de l'anatomie expérientielle et de l'étude de la pratique somatique en général. Le toucher offre aux participants la possibilité de faire l'expérience de leur propre structure ainsi que de celle des autres par l'intermédiaire d'un regard kinesthésique différent. Quand je sens mes os bouger ou mes muscles s'engager sous l'action des mains d'un partenaire, cela me donne une compréhension subjective de mon corps. Quand je sens les mouvements d'autres os et muscles s'engageant et se relaxant, cela me donne une expérience objective du corps.

## **Ideokinesis®**

L'Ideokinesis est un Système de restructuration neuro-musculaire basé sur le concept simple, et profond, que toute pensée engendre une réponse physique. Le terme «kinesis» signifie «mouvement» et «ideo» signifie «idée», qui s'étend à la pensée ou l'image mentale. Ce système de restructuration neuro-musculaire a un certain nombre de répercussions importantes sur le corps et sa relation au soi, aux autres ainsi qu'à l'environnement dans lequel nous bougeons et vivons. Il est aussi un outil puissant pour lier et intégrer le corps et l'esprit, permettre de réduire le stress en contribuant à un meilleur alignement et encourager la relaxation. Quand nous parlons de relaxation du corps, cela implique non seulement une relaxation physique, mais aussi une relaxation mentale et psychologique. Chacun des aspects de l'individu a une influence sur les autres aspects, à la fois au niveau de la création du stress que de son soulagement. Quand le corps entre dans une relation plus équilibrée et conforme aux deux forces que sont la gravité et la contre-gravité, les muscles sont alors libérés du maintien du poids. Ils sont donc autorisés à faire leur travail primaire, c'est-à-dire celui de bouger les os. Cette pratique est un outil précieux pour cultiver l'intégration du Corps et de l'Esprit.

## **Anatomie expérientielle**

Le dictionnaire décrit l'anatomie comme « la science de la structure des organismes vivants, tels que le corps humain, et de l'interrelation entre leurs différentes parties ». Pour l'Anatomie expérientielle, l'accent est mis sur notre propre expérience du mouvement, des sentiments et des imaginaires qu'il génère. Il ne s'agit pas d'une entité abstraite et intellectuelle, au contraire, c'est une dynamique vivante et en constante évolution de « qui je suis à chaque instant ». Nous

identifions l'aspect le plus concret de notre corps : la structure, les différentes fonctions, comment le mouvement opère...C'est l'étude de la nature de notre humanité à travers notre réalité physique.

## **Mu Shin Mu**

Le terme Mu Shin Mu est une pratique de mouvement développée par Soto depuis presque 30 ans. Mu Shin est un concept qui traduit Mu par « rien » ou « vide » et Shin, dans ce contexte, par « l'esprit, le mental ». On comprendra donc « vide du mental ». Puis, le deuxième Mu est l'un des mots coréens pour désigner « la danse ». « Une danse sans mental ». Mu Shin Mu cherche à mettre de côté la pensée anticipative du mouvement et fait une différenciation entre « être en mouvement » et « faire un mouvement ». Il s'agit d'autoriser les informations situées dans les sous-couches de la conscience à émerger à travers le mouvement et ainsi de commencer à faire ressortir les zones d'ombres. Le but étant de mettre en lumière des aspects de soi restés cachés pour approfondir notre connaissance de soi en tant que danseur et être humain. Le but étant de s'autoriser à danser avec notre inconscient et se laisser bouger simplement en « étant là ».

## **>>> CONTACT / INSCRIPTION**

Responsable de formation : Thérèse Méaille

[contact.pole164@gmail.com](mailto:contact.pole164@gmail.com)

04 91 64 11 58