

QUELLE DANSE EST FAITE POUR MOI ?

PLUS QU'UN LOISIR, LA DANSE EST UN MOYEN D'EXPRIMER SES ÉMOTIONS ET DE VIDER SON ESPRIT. AU-DELÀ DES CLASSIQUES SALSA, ROCK OU VALSE, DÉCOUVREZ LES DANSES ALTERNATIVES ET, PARMIS ELLES, CELLE QUI VOUS CORRESPOND LE PLUS.

Par Adèle Gireau

De quoi parle-t-on quand on évoque "la danse alternative" ?

Ce type de danse est un dialogue avec le corps, une thérapie dans laquelle nous nous donnons l'espace de vivre une expérience par soi et pour soi. C'est un cours dans lequel vous arrivez perdue et désorientée, et repartez régénérée.

La danse alternative, c'est une invitation à entrer en relation avec le monde, une réelle séance de développement personnel au cours de laquelle l'art si commun de

bouger au rythme de la musique permet la connexion du corps et de l'âme, et transforme la simple silhouette de la danseuse en une poésie unique et éphémère.

Envie d'essayer ? Nous vous présentons quatre danses hors du commun !

LA DANSE-VOLTIGE

C'est une danse aérienne qui procure des sensations de légèreté et de liberté. Elle sollicite la précision, les réflexes, l'engagement.

Cette danse, conçue par Olivier Farge, procure un plaisir immédiat et nourrit la poésie du geste.

Elle invite aussi à l'essentiel :

respirer, se détendre, ressentir son corps, simplifier et épurer ses mouvements, clarifier son intention et ses directions.

Sylvie Souvairan enseigne et pratique la danse-voltige depuis vingt ans. Elle travaille au sein de la Compagnie aux grands pieds et a cocréé la formation "Danse-voltige et Poésie du Geste".

Pour les amazones ailées

C'est une danse parfaite pour celles qui souhaitent aborder différents rapports à l'espace, prendre appui et quitter le sol, se balancer, s'élancer, s'envoler et ressentir l'apesanteur.

Seule ou accompagnée, il faut s'accorder pour improviser ou

