

Les Samedi 25 et Dimanche 26 Septembre 2021

Salle de danse « **Le Lindy** » au 23 rue Frédéric Soulier à Pamiers

Informations sur les intervenants

Stage de Tango Argentin

avec Laurent de Chanterac et Marlène Dubecq

"Technique Mathias Alexander"

avec Christine Caminade

Samedi 25/09/2021 :

11h00-12h30 : technique « Alexander » et Tango pour tout niveau

13h00 : auberge espagnole

15h00-16h30 : pour les intermédiaires : **Fluidité et connexion...**

La circularité au service de la dissociation / Les pivots

17h00-18h30 : pour les avancés : **Autour de l'articulation de la hanche...Introduction au boleó avant**

Pratique de 19H à 20H ?? A préciser

Dimanche 26/09/2021 :

11h00-12h30 : technique « Alexander » et Tango pour tout niveau

15h00-16h30 : **Fluidité et connexion...**

La circularité au service de la dissociation / Les pivots (suite et approfondissement)

17h00-18h30 : pour les avancés : **Le boléo avant** (suite et approfondissement)

Abrazo, structures et musicalité ...

Informations :

Tarif d'un cours : 20 € Pour les participants qui pratiquent deux cours de Tango, un tarif dégressif de 36 € pour les deux cours est appliqué.

Le nombre de places étant limité, il est préférable de vous inscrire avant le 20 septembre 2020 en transmettant un chèque d'acompte de 15 € à Jacqueline Navarro - 3 chemin de la pradelle – 09400 BOMPAS.

Renseignements : Jacqueline Navarro : 06 47 04 76 27 ou Bernadette Laffargue : 06 84 96 18 51

Laurent de Chanterac (cours de tango) Comédien de formation, il enseigne le Tango Argentin depuis 1999. Il travaille l'improvisation dans le duo en l'enrichissant de la structure, de la dynamique, de l'énergie et du contact lié au tango traditionnel. Il axe son travail sur la qualité du guidage, la connexion, mais aussi sur le partage de l'équilibre. Il met l'accent sur le rapport au sol, inhérent à cette danse, dans le sens d'énergie, de poids, d'appuis... Il cherche à ce que chacun puisse acquérir un meilleur contrôle de son corps, afin de pouvoir se détacher de la difficulté technique du tango et pouvoir profiter pleinement de la danse. Il propose aux danseurs de développer l'écoute de la musique afin de favoriser leur propre interprétation en insistant sur la part active de la femme. Il alimente sa pédagogie de son expérience théâtrale, de sa pratique du yoga et de la technique Alexander (Mattias) qui ouvre la porte à une meilleure harmonie, une fluidité du mouvement, tout en réduisant les tensions musculaires inutiles.

Marlène Dubecq (cours de tango) Passionnée par la danse et le mouvement, Marlène a débuté le tango argentin en 2010. Elle enseigne depuis 2012 tout en continuant à se former. Depuis 2018, elle enseigne le Pilates et se forme à la Sophrologie. Sa pédagogie s'oriente sur les fondamentaux de ces techniques pour développer une meilleure conscience du corps. Au gré de ses voyages, elle aime découvrir de nouvelles énergies et enrichir sa danse, notamment en Italie et en Allemagne. Son souhait de partage l'a conduit à organiser des événements autour du tango argentin à Avignon, qui ont lieu 2 fois par an.

Christine Caminade (Technique Alexander) Comédienne de formation, elle enseigne le tango argentin depuis 1996. C'est en 2002 qu'elle rencontre la technique Alexander auprès de Ulrich Funke à Toulouse ; depuis elle ne

cesse de l'expérimenter à travers la danse et le théâtre et dans sa vie de tous les jours. C'est en 2016 qu'elle décide d'intégrer la formation professionnelle dans le but d'élargir ses connaissances, d'acquérir des outils afin de pouvoir transmettre cette technique aux comédiens, danseurs mais également à tous les publics.

Technique Alexander

Christine vous accompagnera vers une qualité de mouvement nourrie par les outils de la technique Mathias Alexander, mine d'or pour le tango argentin qui nous permet d'explorer, d'enrichir notre ancrage, notre relation au sol et à l'espace, la qualité de présence à soi et à l'autre.

C'est un travail avant tout sur l'attention dans le sens de non fixation, et la mobilité sans cesse renouvelée. De là peut naître une danse fluide, libre, simple, vécue... Il vous sera proposé de revisiter les fondamentaux du tango argentin. Les cours de Tango Argentin et d'Alexander sont ouverts à tous quel que soit le niveau. Il s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué ainsi qu'à ceux qui souhaitent approfondir les bases de cette danse.