

# Stage de Danse Singulière

**6, 7, 8 Mars 2020**

**Au Hameau du Pavé à Montbrun Bocage 31310 (Ariège)**

La Danse Singulière...un espace de création de soi...un espace où danser ses joies, ses peines, ses incapacités, ses hésitations, ses vagues intérieures, ses traversées singulières du dedans comme du dehors...

Temps suspendu de tous les possibles, avec la musique comme compagne de voyage, le corps en mouvement imprégnant le lieu de son passage, telle une trace dessinée dans l'espace...variantes multiples, métamorphoses et mises en jeu...

Aucun pas à apprendre, juste la liberté de plonger dans le rituel rythmé de séquences temporelles.

Danser libre, danser sa vie, danser le Monde !

Improviser l'instant, se laisser mouvoir par ce qui advient, offrir ce qui est présent en nous, dans le vivant de l'instant, criant d'humanité, d'adversité, de joie, de peurs, d'espoir...dans cet espace intime et bordé.



« Danse Libre?

Quand la danse se libère de la référence obligée aux pas à apprendre, à respecter et à suivre, alors redevient possible un rapport plus personnel et vivant à la danse et à ses codes. Alors émerge la possibilité de danses plus singulières. Alors, la danse redevient une aventure de libération.

Danser sa vie pour le plaisir de la mise en jeu du corps. Pour l'aventure unique que représente chaque danse, quand elle s'affirme manière de vivre, de respirer et de penser. Dans le stage, la danse d'improvisation - cette « imagination en mouvement » - favorise cette démarche. Également la structure de la situation où écouter corporellement les musiques proposées.

La *Danse Singulière* ne propose pas une technique. Mais de retrouver la danse comme manière d'exister et d'explorer sa propre existence.

Le stage est donc ouvert aussi bien à des professionnel-le-s (soucieux/euses de revivifier leur rapport personnel à la danse) qu'à des personnes qui pensent ne pas savoir danser.

En fait à toute personne pour qui la danse est d'abord un voyage en liberté ... ».

*Marc Guiraud, fondateur de la Danse Singulière.*

Stage animé par Delphine Caplane, animatrice d'ateliers auprès de publics divers (bébés, enfants, adultes, personnes avec handicap, publics spécifiques...), danseuse-exploratrice des arts corporels et d'improvisation.

Parcours formation : art-thérapeute, comédienne, danseuse, animation de situation de mises en jeu du corps, communication non violente, pédagogie Montessori, chamanisme, tantra...



**Horaires :** Rdv le vendredi à 18h (séquence en soirée)  
Fin le dimanche à 19h

**Tarif :** 100€-200€ (petit budget à tarif soutien) + 60€ d'arrhes à verser pour l'inscription (les arrhes seront rendues lors du stage, encaissées si annulation 7j avant) à l'adresse suivante : Delphine Caplane / 680 Route de la Bernède / 33210 Léogéats

**Lieu :** Hameau de Pave 31310 Montbrun-Bocage  
**site internet :** <http://www.hameaudepave.fr/le-gite/>

**Réservations :** 06-63-90-10-29/ [delphinecaplane@hotmail.fr](mailto:delphinecaplane@hotmail.fr)

**Hébergement /Repas:** 20€/nuit en chambre partagée, draps à emmener (5€ si fournis)  
10€/nuit en tente ou camion. Repas faits avec ce que chacun aura apporté.