

Atelier corporel de danse douce.



Macha Léon est comédienne et danseuse depuis plus de dix ans. Elle s'est d'abord formée au métier de comédienne, puis a suivi une formation de danse. Elle crée et écrit des spectacles qu'elle joue à l'adresse de divers publics. En 2015, elle réalise un tour de contes pour aller à la rencontre de résident.e.s en maison de retraite.

Elle anime régulièrement des ateliers de pratiques corporelles et théâtrales en milieu scolaire : écoles, collèges et hôpital psychiatrique.

« J'aime le mouvement pour ce qu'il permet de (se) raconter. Seule ou avec les autres, la danse est libératrice. »

Assis, debout, couché, en fauteuil roulant, cet atelier se construira et s'adaptera aux capacités physiques en y intégrant les difficultés/ empêchements des résident.e.s. Pour chaque personne il existe une gestuelle dansée en rapport avec ses capacités existantes.

Pourquoi un atelier de danse/mouvements en maison de retraite ? Les résident.e.s ont dansé : dans les bals, les dancings, les salons dansants, les fêtes de famille, à la ville, à la campagne. La danse est universelle et singulière à la fois. Chacun.e a sa façon de bouger, de mettre son corps en mouvements. Le mouvement à tout âge est un souffle pour le corps. On pourrait penser qu'en vieillissant, lorsque le corps entier peut moins bouger, alors on ne peut plus danser. Mais la danse peut vivre dans le simple mouvement d'une main, d'une tête ou d'un pied.

Coordination-réminiscence-détente-plaisir. La danse apporte de la détente et permet d'exercer sa coordination. La démarche de cet atelier est de proposer un instant de convivialité et de souvenirs liés au plaisir de la danse et de la musique.

L'atelier se passera en musique avec une bande son composée de morceaux de musique d'aujourd'hui et surtout de chansons qui ont accompagné la vie des résident.e.s.

Chaque proposition sera une invitation à expérimenter la danse/ le mouvement dans son corps. Cela se fera à travers des propositions ludiques de mise en mouvement douce du corps.

- Exploration du mouvement dans une partie du corps.
- Danse guidée.
- Laisser la musique guider le mouvement dans le corps.

Cette rencontre sera une alternance de moments dansés de l'intervenante avec les résident.e.s et aussi de l'intervenante seule pour les résident.e.s, parce que voir de la danse s'est être en résonnance avec le mouvement reçu.



Temps de l'atelier : Entre 50 minutes et 1 heure.
Tarif : Sur demande. Départ depuis Saint Cergues. 74140.

Possibilité d'intervenir pour un atelier ou d'en imaginer plusieurs répartis sur quelques semaines/mois.

Possibilités d'intervenir en chambre.

Contact :
Macha Léon
mariecha_leon@yahoo.fr
0603451482.