



LA MÉCANIQUE DU **BONHEUR**

Des ateliers
Un projet
chorégraphique
plein de vie
saison 2012-2013

DANSE
POUR
SENIORS

CONTEMPORAINE

Les ateliers de danse contemporaine pour seniors

Des ateliers mensuels, sur un week-end,
avec Simon Choplain, danseur et chorégraphe.

L'atelier de danse contemporaine s'adresse à toute personne (homme ou femme) de 60 ans ou plus avec ou sans pré requis, voulant danser ou tout simplement bouger par la danse.

Chaque après-midi se compose :

1^{er} temps Basé sur une prise de conscience du squelette, la technique de danse utilisée permet de mettre le corps en mouvement sans avoir besoin d'une forte puissance musculaire, ni d'une grande flexibilité au départ, tout en les développant, par des exercices appropriés et répétés.

2^e temps Basé sur l'improvisation, la prise de conscience du corps par des exercices de respiration et des mises en situations est proposé. Divers exercices ludiques et toniques seront utilisés pour développer une mise en mouvement personnelle du participant stimulant sa propre créativité ; sur des thèmes proposés par l'intervenant, et pendant cette saison : autour de l'objet et de l'illustration de texte par le mouvement

Huit ateliers...

Samedi de 14h-18h
et dimanche de 14h-18h

En 2012

*au studio danse Karin Janin,
27, avenue Gambetta à Blois*
les 13 et 14 octobre 2012
les 17 et 18 novembre 2012
les 8 et 9 décembre 2012

En 2013

lieu de l'atelier à confirmer
les 12 et 13 janvier 2013
les 9 et 10 février 2013
les 23 et 24 mars 2013
les 12 et 13 mai 2013
les 8 et 9 juin 2013

50 € par atelier

Adhésion à l'association obligatoire : 10 € annuel
Certificat médical autorisant la pratique de la danse contemporaine

Inscription et renseignements
Tél. 02 54 20 04 78
lamecaniquedubonheur@gmail.com

Vous êtes seniors

(homme ou femme de 60 ans et +)

Venez nous rejoindre
et découvrir la danse contemporaine,

- > Acquérir une technique pour mieux bouger et connaître son corps,
- > Développer sa créativité par l'improvisation,
- > Renouer avec l'envie de danser

La danse contemporaine et les seniors

À l'âge de la retraite, il est indispensable de se créer un projet personnel de vie, abordant de nouvelles perspectives. Cette dernière phase de vie doit être remplie de liberté, d'énergie, pleine de ressources pour des choix nouveaux. Pour cela, il est profitable d'avoir une activité physique qui permet un maintien en bonnes conditions de santé.

Le choix de la danse contemporaine

Elle intègre des éléments essentiels à l'activité physique : endurance, construction musculaire et travail sur l'équilibre. Elle offre également la connaissance de son corps, la conscience de l'espace, le travail de mémoire, la gestion de sa respiration. Elle ouvre, par l'improvisation, la possibilité de découvrir sa propre créativité, d'explorer son langage corporel, de s'exprimer en partage. Langage universel, la danse contemporaine s'adapte à tous les âges de la vie.

Et pour aller plus loin....

Prolongement naturel du travail d'atelier mensuel sur l'objet et l'illustration de texte(s) par le mouvement, le chorégraphe Simon Choplain propose aux stagiaires qui le souhaitent de participer à la création d'une pièce chorégraphique sur le thème *la vie comme un voyage*. Cet atelier chorégraphique sera réalisé en collaboration avec un groupe de musiciens venant du conservatoire de musique et de théâtre de Blois, emmené par Jean-Claude Dodin.

LA CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE 2013

Né à Blois en 1975, Simon Choplain, après des études en danse classique (cours familial, CNR de Tours), se dirige vers la danse contemporaine (Epsedanse, CCN Montpellier, Cie Coline) intégrant les diverses expériences de nombreux professeurs de renommée internationale.

Entre reprise de rôles et créations pour différents chorégraphes, ses engagements de danseur l'emmèneront à travers l'Europe (Suisse, Irlande, Allemagne, République Tchèque....) et plusieurs tournées à travers le monde (Asie centrale, Amérique latine).

En avril 2012, à Fribourg (Allemagne) où il enseigne la danse contemporaine dans différentes écoles pour amateurs et professionnels, il collabore avec le Theater Pro Ralf Buron en tant que danseur et chorégraphe pour la création de la pièce « Kurz vor Unendlich... ».

Depuis 2011, il conçoit et développe pour la Mécanique du Bonheur (Blois) des ateliers pour seniors et met en scène deux pièces chorégraphiques, en 2011 : « J'aimerais être une écuyère...ou un berger » pour seniors; en 2012, pour une création intergénérationnelle « De vous à moi... c'est trop bien ».



LA MÉCANIQUE DU BONHEUR

Une association qui vous propose :

- > Des ateliers de danse contemporaine pour seniors
- > Une création chorégraphique annuelle

Mais aussi....

- > Des ateliers intergénérationnels ados/seniors
- > Des ateliers pour adultes 45/60 ans

La Mécanique du Bonheur

Association loi 1901

Siège social :

8, rue des Grenailles
41000 BLOIS

Tél. 02 54 20 04 78

Messagerie: lamecaniquedubonheur@gmail.com

soutien de



Compagnie la Lune Blanche
Studio danse Karin Janin