

« Insight Outside »

Contact improvisation / Dance in nature

22. -27. September 2015

being in contact
with nature, with yourself
& deeper inner aspects

Residential Workshop in Tessin (CH) with Manuela Blanchard & Markus Gross



Pictures : Regina, Nathalie Baumann

« Insight Outside » – residential Tanzworkshop in Tessin

Tanzimprovisation in der Natur / in der Gruppe und im Solo:

Tief mit den Elementen verbunden, in einem Zustand von **Präsenz** und Offenheit dir, den Anderen und der Umwelt gegenüber. Wach für den **Tanz**, der aus diesem Moment entstehen will, aus der Begegnung mit PartnerInnen, die neugierig und offen sind für das Unbekannte. Der **Kontakt**, der uns verbindet, erwächst aus einem natürlichen Gewichts-austausch, einer hinhörenden einfühlenden Berührung und dem Vertrauen in eine fließende und organische Bewegungsqualität.

Die **angeleitete Tanzimprovisation** (Elemente von Contact Improvisation, Butoh und Neuen Tanz) begleitet dich in eine Entdeckungsreise zwischen Naturelementen und Körperwelten. Du bist eingeladen, aus deiner Fragilität wie auch aus deiner Wildheit zu schöpfen und einen gemeinsamen Tanz des Augenblicks wachsen zu lassen. .

In Kontakt mit dir und der Natur

Nach einer gemeinsamen Vorbereitungszeit verbringst du einen **Tag und eine Nacht allein in der Natur**. In Stille. Umgeben von Tieren, Pflanzen, Steinen, Erde, Wasser, Luft und Feuer - im Rhythmus von Tag und Nacht. Die **Natur ist einfach da** – sie verlangt nichts von dir und schenkt grosszügig ihre Gaben.

Manchmal erscheinen die Naturelemente unbarmherzig, hart und herausfordernd, dann wieder zeigen sie sich von ihrer lieblichen, nährenden Seite und umgeben uns mit Geborgenheit. Wie genau du die Natur wahrnimmst ist auch ein **Spiegel** deiner inneren Zustände. Vielleicht fühlst du dich unsicher, langweilst dich sogar oder du bist erfüllt, inspiriert und erlebst eine gute Zeit mit dir allein.

Während 24 St. beobachtest du deine **inneren Prozesse** und bist in Resonanz mit den Elementen der Natur. Zu besonderen Kernzeiten verbindest du dich durch einen **Tanz an deinem Kraftort** mit der Gruppe.

Français voir plus bas!! / Mehr Information auf:
www.earthandwaterdance.com/tessin.html

Manuela Blanchard (Tanz) unterrichtet seit 2004 Contact Improvisation, Neuer Tanz, Tanz im Wasser & in der Natur in der Schweiz und im Ausland. Ebenfalls beeinflussen Butoh, Authentic movement und Body Mind Centering ihr Bewegungsmaterial.

Markus Gross (Assistent): Leiter Visionssuche, Psychologe, Coach, Berufs- & Laufbahnberater, Erwachsenenbildner, Weiterbildung in Traumatherapie, systemisch-lösungsorientierter Beratung, Butohtanz, Projektleitung und Management.

Unterkunft: Ein altes Haus (rustico) und ein wunderschöner Tanzraum. Eine sonnige Terrasse mit Aussenküche. Einzel- und Doppelbetten. Einfach und gemütlich...

Ort: Im unteren Maggiatal, inmitten einer idyllischen, mediterranen Umgebung, liegt die Alpsiedlung Dunzio, in der Nähe von Verscio (Ticino, italienische Schweiz). Der Fluss Maggia und die Berge sind nah. Neben der Unterrichtszeit können wir schwimmen, wandern und Zeit in der Natur verbringen. Wir werden mehrheitlich draussen tanzen und am Abend oder bei schlechtem Wetter steht das Studio zur Verfügung.

Daten: Dienstag 22. September 2015 ab 17:00 bis Sonntag 27. September bis 15:00 (ca. 24 Kursstunden).

Preis (inkl. Übernachten): SFr. 750.- mit Anzahlung von 350.- bis 31. 08.15, dann Fr. 820.-. Ein paar Zeltmöglichkeiten (Reduktion: SFr. 100.-). Wir kochen selber, reinigen selber am Schluss und halten so die Kosten niedrig. **Anmeldung** erforderlich, bitte spätestens bis 5 Tage vorher. TeilnehmerInnenzahl begrenzt !!

Offen für alle, die mit Körper, Tanz und Natur verbunden sind.

Manuela Blanchard, 3013 Bern / ++41 (0)79/641'91'19
PC: 30-788840-7 IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7
manou.blanchard@bluewin.ch / www.earthandwaterdance.com



« Insight Outside » – Stage résidentiel de danse au Tessin

Danse improvisée dans la nature / en solo et en groupe:

Profondément connecté(e) aux éléments, dans un état de **présence** à soi et de réceptivité à l'autre et à la nature. A l'écoute de la danse qui veut naître de cet instant, entre des partenaires ouvert(e)s à l'inconnu.

Seul(e) et en groupe, nous nous engageons dans une approche sensorielle et ludique de notre environnement, en utilisant notre peau et nos sens comme interfaces et comme espaces de rencontre.

Danse improvisée guidée (contact improvisation, butô, composition instantanée). Le contact qui nous relie naît d'un échange naturel de poids, d'un toucher sensitif et d'une confiance dans un mouvement fluide et organique.

En contact avec toi et avec la nature

Après un temps de préparation en commun, tu passeras **un jour et une nuit seul dans la nature**. En silence – loin des distractions et des tâches quotidiennes. En présence d'animaux, de plantes, de pierres, de la terre, de l'eau, de l'air et du feu - au rythme du jour et de la nuit.

La nature est simplement là – elle ne nous demande rien et nous offre ses trésors. Parfois les éléments se présentent dans leur nature cruelle et pleine de défis, parfois ils apparaissent dans leurs côtés tendres, nourrissants et accueillants. Ta perception de la nature est un reflet de ton état intérieur. Que tu te sentes insécurisé(e) ou même que tu t'ennuies ou alors que tu débordes de vie et d'inspiration, c'est ton temps à toi, en contact avec ton monde intérieur et à la découverte de ce qui vient à toi.

Pendant 24 heures, tu observes tes **processus intérieurs** en résonance avec la nature et à l'écoute de tes sens. Et à des moments-clés (au lever et au coucher de soleil, à midi et à minuit), tu seras invité(e) à te connecter au groupe à travers **ta danse**, depuis ton lieu de force.

English see website! / Informations détaillées sur :

www.earthandwaterdance.com/tessin-f.html

Manuela Blanchard (danse) enseigne la composition instantanée, le contact improvisation, la danse dans l'eau/ dans la nature en Suisse et à l'étranger depuis 2004. Le butô, le mouvement authentique et le Body Mind Centering influencent aussi sa qualité de mouvement.

Markus Gross (assistant): Guide de quête de visions, coach, conseiller en développement personnel / professionnel, psychologue et formateur d'adultes. Formations continues en approche systémique, en trauma-thérapie, en danse butô, en conduite de projets.

Logement: dans une vieille maison de pierre (rustico) avec un magnifique espace de danse. Grande terrasse ensoleillée avec une cuisine extérieure. Lits simples et doubles. Simple et confortable...

Le lieu: Dans la basse vallée de la Maggia, au milieu d'un paysage méditerranéen idyllique, repose l'alpage de Dunzio, près de Verscio (Tessin, Suisse italienne). Le fleuve Maggia et les montagnes nous entourent. En dehors des cours, nous pouvons aller nager, nous promener, et passer du temps dans la nature. Nous danserons principalement dehors et utiliserons le studio le soir ou par mauvais temps.

Dates: du mardi 22 septembre 2015 à 17:00 jusqu'au dimanche 27 septembre 2015 à 15:00 (env. 24 heures de cours)

Prix (logement inclus) : Frs. 750.- avec 350.- d'arrhes → 31.08.15, puis Frs. 820.-. Possibilité de camper ou dormir au studio (réduction: Frs. 100.-). Nous cuisinons et nettoyons nous-mêmes, ce qui nous permet de garder un petit budget. **inscription** nécessaire, au plus tard 5 jours avant. Attention, places limitées!!

Ouvert à : toute personne bien dans son corps, à l'aise dans la danse et dans la nature.

Manuela Blanchard, 3013 Bern / ++41 (0)79/641'91'19

PC: 30-788840-7 IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7

manou.blanchard@bluewin.ch / www.earthandwaterdance.com

