



**MUT, SAFT & KRAFT
COURAGE & PUISSANCE**

23.-24. JUNI 2018 BEI BERN/FRIBOURG MIT MANOU BLANCHARD



**CONTACT IMPROVISATION
& DANCE IN NATURE**

"Mut, Saft und Kraft" – Contact Improvisation & Tanzmeditationen in der Natur & Yurte 23.-24. Juni 2018 bei Guggisberg (Fribourg/ Bern) mit Manou Blanchard

In diesem Workshop dient die **Contact Improvisation** als ideales Lern- und Übungsfeld, um das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Herausforderung, wie auch darum, die eigenen Grenzen und Bewegungsimpulse in jedem Moment wahrzunehmen, körperlich zu kommunizieren und sich im besten Sinne des Wortes dem Gegenüber und dem Raum zuzumuten. Gefragt sind Hingabe, Vertrauen und manchmal auch Mut, über die gewohnten Muster hinauszugehen und sich durch die der Contact Improvisation innewohnenden Prinzipien zu Neuem verführen zu lassen.

Das Loslassen unnötiger Zurückhaltung sowie der respektvolle Umgang mit Grenzen werden Wege aufzeigen, um in ein Bewegungsuniversum voller Kraft, Subtilität und Sinneslust einzutauchen und ganz neue Tanzdimensionen zu erleben.

Aus der brodelnden **Urkraft der Natur** lauschen wir der wortlosen Sprache der Erde, lassen wir unsere ungebannte Energie fließen und werden pure Lebendigkeit.

Der Unterricht beinhaltet neben der Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills vor allem Wahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben, Tanzmeditationen und Sharings. Es wird Raum geben für freien Tanz im Solo, Duett und in der Gruppe, verbalen Austausch und Stille, um zu einem tieferen Verständnis dieser Tanzform zu gelangen und das neue Material zu integrieren.

Manuela Blanchard unterrichtet seit 14 Jahren Contact Improvisation, Neuen Tanz, Tanz im Wasser in der Schweiz und im Ausland. Ebenfalls beeinflussen Butoh, Authentic movement und Body Mind Centering ihr Bewegungsmaterial.

"Courage & Puissance" – Contact Improvisation & Méditations dansées dans la nature & et en yourte près de Fribourg (CH)

Dans ce stage, le **Contact Improvisation** sert de champs d'expérimentation pour chercher un équilibre entre défi et zone de confort, pour percevoir ses limites et ses impulsions et les communiquer par le langage du corps et enfin oser se lancer tant dans l'espace que dans le rapport aux autres. Cela requiert de la confiance, du lâcher prise et parfois du courage que de sortir de ses schémas de fonctionnement familiers et de se laisser tenter par de nouveaux chemins en suivant les principes du Contact Improvisation. La danse dans la **nature** nous invite aussi à nous ouvrir au sauvage, au monde sensible ainsi qu'au chaos créatif.

En plus des principes de Contact Improvisation, le cours fera large place à la perception, l'improvisation guidée, à des méditations dansées et à des échanges pour intégrer le ressenti. Voir le descriptif complet et la biographie de Manou sur son site.

Ort / Lieu: in der Natur oberhalb von Guggisberg (Region Sense /Bern-Fribourg).

Wir werden sowohl in der Nähe am Fluss und am Waldrand sowie in der Yurte tanzen. Danse dans la forêt, au bord du fleuve, dans la yourte

Übernachtung (für 30.-/ Nacht): in der Yurte, in der Wohnung, im Baum... oder bei dir zu Hause. Wir werden gemeinsam am Abend kochen und als Option gibt es eine Schwitzhütte am Samstag abend. Possibilité de **dormir** pour 30.- dans la yourte, dans la maison, dans l'arbre et de cuisiner en commun, hutte de sudation en option sa. soir. **Offen für** Alle. **Ouvert** à tou(te)s

Datum/e: 23.-24. Juni 2018, Sa. 11:00-17:00, So./di. 10.00 -16.30. **Anmeldung** bitte spätestens bis 4 Tage vorher. **Inscription** SVP au +tard 4 jours avant.

Preis /Prix: CHF 180.- (mit Anzahlung 2 Wochen vorher, dann / avec versement des arrhes 2 semaines avant, puis) CHF. 200.-.