

Workshop / atelier aérien

Corde lisse - tissu aérien

Thème : Like a cat in the air.

(Comme un chat dans les airs)



Objectif du stage :

Développer le plaisir et la détente dans la pratique aérienne.

Débutants : acquérir les figures et positionnement corporels qui forment la base de la pratique.

Intermédiaires et avancés : Découvrir de nouvelles techniques, apprendre à trouver du repos et de la détente dans les techniques connues, prendre conscience de l'importance des transitions comme une figure à part entière.

Après avoir pris le temps de nous présenter, un échauffement commun au sol sera proposé autour des notions d'ancrage, de centre et de fluidité à travers des exercices d'auto massage, de yoga et de déplacement au sol. Nous continuerons l'échauffement sur l'agrès.

Au cœur du stage :

- Nouvelles figures techniques.
- Apprentissage d'une phrase aérienne.
- Recherche d'un état de corps disponible, agile et détendu.
- Apprendre à miauler, ronronner.

Accompagnement personnel :

Vous êtes le moteur de ce stage. N'hésitez pas à amener de la matière que vous souhaitez travailler (figures, enchaînements, qualité corporelle) afin que nous cherchions ensemble comment débloquer la figure, trouver de la fluidité, ouvrir de nouveaux horizons.

En fin de session, un temps de partage d'expérience et de retour à soi sera prévu.

Note : *Prévoyez de quoi noter, dessiner ou filmer.*

Contact : Théo Chevreuil, theo.chevreuil@gmail.com, 06.80.76.82.02. Cie décapadiot