



LES ARGONAUTES

ÉCOLE DE DANSE ET DE BIEN-ÊTRE

Contemporary ou contemporain, emprunte ses caractéristiques à différents styles de danse comme le classique et le moderne.

Les caractéristiques :

Comme toutes les autres techniques de danse, la danse contemporaine a sa technique propre.

Les spécialités :

- **Rapport au sol** : contact avec le sol).
- **Rapport au corps** : sensations corporelles, intériorité.
- **Rapport à l'espace** : prise d'espace, importance du trajet du mouvement.
- **Rapport à l'autre** : contact, improvisation.
- **Rapport au temps** : la musique n'est pas prépondérante comme dans les autres styles : silence, musicalité du corps, toutes les énergies sont possibles.

Déroulement d'un cours:

- **Échauffement** : série d'exercices qui prépare et structure le corps.
- **Travail** en déplacement et coordination dans l'espace.
- **Travail en atelier**, improvisation, développement du potentiel créatif et artistique de l'élève.
- **Enchaînement chorégraphique.**

Cours dispensés aux

