

- Programme de la formation -

MODULE 1

Le dos, la colonne vertébrale de votre essence

Ce module vous invite à explorer, assouplir et renforcer votre dos, en optimisant l'alignement bassin, buste et tête. Vous développerez une meilleure coordination, gagnerez en confiance corporelle et affinerez la perception de votre identité physique et artistique.

Corps et posture

- Approfondissez la connaissance de votre **morphologie unique**.
- Découvrez des outils pour préserver votre potentiel physique et la santé de votre dos.
- Explorez la colonne vertébrale et ses mécanismes de coordination.
- Améliorez votre maîtrise respiratoire et renforcez votre caisson abdominal

Préparation au mouvement

- Intégrez les fondamentaux d'un **placement corporel respectueux** de votre **axe vertical et centre de gravité**.
- Développez la **souplesse et les amplitudes** de votre colonne (cambré, spirale, torsion...) à travers le **travail au sol**.

Expression de soi

- Élaborez un geste personnel et identifiable, reflet de votre singularité.
- Expérimentez la **danse libre** et les **dynamiques du mouvement** (lié, saccadé, contrôlé, relâché...).

Ce module est une **immersion dans l'intelligence du corps**, pour mieux l'habiter, le préserver et en exprimer toute la richesse.

MODULE 2

Les jambes, ancrage et affirmation de votre créativité

À l'issue de ce module, vous aurez clarifié le lien entre votre **créativité**, votre **gestuelle** et votre **positionnement**. Vous aurez appris à établir une relation profonde avec le **sol**, en trouvant votre **ancrage** et vos **appuis**. Votre position sera à la fois **stable** et **dynamique**, permettant une **puissance** dans vos sauts et rebonds. Vous découvrirez comment **affirmer votre identité** à travers votre corps.

Corps et posture

- Apprenez à adopter la position fondamentale de l'homme debout, calme et stable.
- Découvrez la **ligne portante de chaque jambe** pour préserver votre potentiel physique.
- Ce module est une exploration de vos jambes, du rapport entre **pieds, chevilles, genoux, hanches et bassin**.
- Apprenez à **optimiser la respiration** dans l'effort cardiovasculaire.

Préparation au mouvement

- Maîtrisez les fondamentaux du placement corporel à partir du lien entre colonne vertébrale, bassin et jambes.
- Développez la **souplesse** et l'**explosivité musculaire** de vos jambes (en-dehors/en-dedans, développés, retirés, appuis des pieds, etc.) à travers des exercices à la **barre au sol**.

Expression de soi

- Approfondissez votre **recherche gestuelle** à travers des dynamiques de mouvement variées (contrôle, chute, rebond, etc.).
- Explorez l'**ancrage puissant**, essentiel pour affirmer votre présence scénique et votre créativité.

Ce module vous invite à **explorer la puissance de vos jambes** comme ancrage fondamental de votre expression artistique et physique.

MODULE 3

Les bras, l'expression de la relation

À l'issue de ce module, vous aurez amélioré votre **port de bras** et votre **port de tête**, et ouvert de nouvelles perspectives en cohérence avec votre **manifeste artistique**. Vous aurez clarifié une **stratégie de développement** pour votre carrière, en renforçant la fluidité de votre expression corporelle.

Corps et posture

- Apprenez à **détendre vos épaules** et à protéger vos **cervicales**, afin d'éviter les blessures et de préserver votre **potentiel physique**.
- Ce module est une exploration de vos bras, ainsi que de la relation entre cage thoracique, épaules, coudes, poignets, mains et doigts.
- Optimisez vos **capacités respiratoires** pour mieux soutenir vos mouvements.

Préparation au mouvement

- Apprenez les fondamentaux d'un **placement corporel respectueux**, en créant une connexion fluide entre **colonne vertébrale, buste, bras et tête** (port de bras, port de tête, appuis au sol, etc.), à travers des exercices à la **barre au sol**.
- Découvrez la **force et la puissance** qui émanent d'une utilisation juste de vos bras, comme élément fondamental de votre expression.

Expression de soi

- Explorez la grâce et l'instant présent, en cultivant la lenteur et le développement de vos perceptions sensorielles.
- Établissez un **lien à l'altérité** à travers un mouvement **libéré de toute tension** et des **biais cognitifs**, favorisant une expression authentique et fluide.

Ce module vous permet de **libérer l'expression** de vos bras comme vecteur essentiel de votre relation au monde et à votre art.