

Stage DE **CONTACT IMPRO** A C U S Y

Avec



Elise Met

12 et 13 septembre

Entre chutes et envolées, jouer avec la gravité

Par la prise de conscience de l'effet de la gravité sur le corps, et en s'y abandonnant, **nous découvrirons comment les lois physiques agissent sur nous et peuvent être source d'improvisation.** L'engagement et la confiance réciproque avec un ou plusieurs partenaires, deviennent un support pour ouvrir de nouvelles possibilités de relation et de mise en jeu dans les rapports entre les corps en mouvements, dans la chute comme dans l'envol.

Durant ce stage une **attention** particulière sera **portée à l'écoute tactile et à la proprioception fine.** Nous verrons comment cultiver un support mobile, et par une répartition de notre poids à chaque instant, **adapter notre organisation globale et notre tonus, en relation aux appuis et aux contours changeants de nos partenaires, dans un jeu d'équilibre dynamique.**

Nous irons nourrir la **connexion entre les centres**, trouverons les supports dans les actions de **céder à la terre, se repousser, atteindre l'espace, tirer et ramener à soi, pour ouvrir le jeu** des interactions, et **évoluer sans effort du sol jusqu'à l'envol.**

L'**ancrage dans notre structure osseuse, la présence d'une colonne douce et la qualité élastique des fascias**, nous aideront à **dialoguer avec la terre** en nous laissant traverser par la **gravité**, et à laisser émerger les **trajectoires en spirale**, nous offrant une **disponibilité multidirectionnelle.**

Entre **écoute et lâcher prise, entre confort et prise de risque**, nous prendrons le temps de **goûter à chaque rencontre** et de **composer ensemble**, dans le **plaisir de se laisser surprendre**, dans une **danse qui s'incarne et se ré-invente** à chaque instant, **ouverte et communicative !**

Les **explorations** sont soutenues par l'approche somatique du **Body-Mind Centering®** et de l'**Axis Syllabus**, pour affiner notre qualité de présence, de **toucher**, et notre compréhension du corps en mouvement dans le Contact-Improvisation

Tous les corps et toutes les expériences sont les bienvenus.



Association **CARPE-DIEM**
74540 - CUSY



STAGE DE
**CONTACT
IMPRO**

AU STUDIO DE
DANSE DE CUSY

**12 et 13
septembre 2026**

Elise Met

Danseuse, éducatrice somatique en BMC® et art-thérapeute

J'explore avec passion le mouvement, le toucher et la danse improvisation depuis 2007. **Je me forme à l'art-thérapie (AFRATAPEM), et en parallèle dans les pratiques somatiques ; Contact-Improvisation (CI); BMC® (formation SOMA) et Mouvement Authentique.** Mon engagement dans la pratique du CI et de la composition instantanée, m'a amenée à rencontrer et à m'inspirer de divers enseignants lors d'ateliers, workshops et festivals : Isabelle Uski, Patricia Kuypers, Urs Stauffer, Mathilde Monfreux, Charlie Morissey, Ray Chung, Matthieu Gaudeau, Adrian Russi, Anjelika Doniy, Lisa Nelson, Julyen Hamilton...

J'approfondis mon étude du mouvement dans le champ de l'éducation somatique avec la **méthode axis syllabus depuis 2018.**

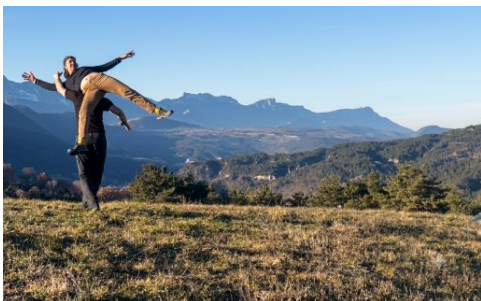
Depuis plus de 10 ans, j'enseigne le CI et la danse avec une approche somatique auprès de divers publics (enfants, ados, adultes, personnes fragilisées et en situation de handicap) et dans différents contextes, en plaçant l'être « en corps » dans sa dimension sensible, relationnelle, poétique et expressive.

Actuellement, **je propose de nombreux cours/stages ici ou ailleurs, seule ou en collaboration, et co-organise différents événements qui soutiennent la rencontre à travers la pratique.**

J'ai toujours à **cœur d'ouvrir des espaces pour que toute personne puisse avoir accès à ses propres ressources, pour apprendre et développer sa propre conscience du mouvement, son autonomie et sa créativité**

Portrait

Plus d'informations: www.elisemet.fr



TARIFS

- jusqu'au 15 aout: 65 € (dont 40 € d'arrhes)

- après le 15 aout: 75 €/85 € (tarif soutien)

+ 5 € adhésion annuelle à *Carpe diem*

INSCRIPTIONS

Envoyer un mail :
carpediem.contactimpro@gmail.com

INFOS / RENSEIGNEMENTS :

Merci de procéder par mail. Nous vous répondrons ou vous rappellerons rapidement.

HORAIRES

(indicatifs)

Samedi:

14h30-17h30

Dimanche:

10h-13h et 14h30-17h30

Jam

samedi 18h - 19h30



Association
CARPE-DIEM

Studio de danse : 234, route d'Aix les Bains - 74540 – CUSY.
Studio accessible pour les personnes à mobilité réduite (merci de vous signaler)