

Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

Ronde de Mai

En ces jolis mois de printemps, on ne sait plus sur quel pied danser ! Chaque week-end regorge de festivals plus festifs et alléchants les uns que les autres, la nature se fait belle et nous invite aux activités de plein air.

A l'écart du tumulte, mais dans la joie et la bonne humeur, l'Espace Tivoli offre un lieu calme où se recentrer, se ressourcer. Avant de nous élaner dans une nouvelle ronde !

Notre parquet est aussi l'espace où s'apprennent bien des danses. Une occasion de s'y mettre ? Avant que d'aller briller dans les bals...

Nouveauté, depuis le mois d'Avril, Susie, enseignante anglaise et ancienne danseuse internationale, à qui nous l'espérons vous réserverez bon accueil, ouvre un atelier en *danse contemporaine*.

Sur notre site

<http://espacetivoli.jimdo.com>

Vous trouverez toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

La description des disciplines pratiquées dans les ateliers, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts. Les praticiens y ont également leur page, et vous pourrez trouver leurs contacts pour prendre rendez-vous. Vous pourrez y suivre nos actualités : stages, conférences et événementiels, et retrouver les *Lettres* des mois précédents.

La Lettre

Mai - Juin 2017

Éveil Corporel et Sensoriel pour les Enfants

Audrey Marcès (06 56 86 61 63), Relaxologue, initiée à la Capoeira, au Yoga et au Chant Choral, Maître en Imagination certifiée de l'École Buissonnière, propose un atelier pour les **enfants de 5 à 8 ans, les mercredis de 15h à 16h30**. Un temps pour apprendre à allier détente et relaxation avec dynamisme et vitalité, rapport à soi avec rapport aux autres et au monde.

Mais qu'est-ce que cette pratique, en quelques mots ?

Inspiré du Yoga, de la Capoeira, du Qi Gong, et de diverses techniques de Relaxation, dans une démarche positive et bienveillante, l'atelier vise à apprendre aux enfants à mieux connaître leur corps et à affiner leur schéma corporel, tout en s'amusant ! Les exercices proposés sont destinés à développer l'acuité sensorielle, l'écoute, la concentration, la confiance en soi, mais aussi la conscience des autres et du monde en convoquant l'imaginaire et la créativité fabuleuse des enfants.

Nous explorons pas à pas ces merveilleux outils que nous avons tous en commun, et la plupart à volonté : la respiration, le jeu, l'imagination, les émotions, l'envie de bouger, d'être en bande de copains. Que ce soit par le mouvement du dragon, le yoga rieur, la roda de capoeira, ou des respirations rythmiques, nous cherchons à accompagner les enfants dans le « faire groupe » et dans l'expression de leur individualité, en prenant en compte les émotions du moment, y compris le chagrin ou la tristesse, l'hyperactivité, l'apathie, ou la crispation...

Les causes du stress sont différentes pour chaque enfant mais elles ont des conséquences importantes et immédiates sur leur comportement. La pratique de ces techniques corporelles est destinée à soulager les effets du stress et les exercices proposés sont des outils, des petites clés, pour apprendre à être plus présent à soi-même, plus attentif, mieux dans sa peau et donc mieux dans sa relation avec les autres.

La séance comporte des temps assez repérés, avec au préalable un temps de parole et de reconnexion, des échauffements, puis des postures, techniques et jeux, choisis pour l'attrait qu'ils exercent sur les enfants, la plupart faisant référence à la nature et aux animaux. Nous terminons par un temps calme de relaxation et d'expression des ressentis.

Pour se donner une idée, n'hésitez pas à écouter l'émission *Les Petites Zoreilles* consacrée à cet atelier, et réalisé par le *Kollectif Nawak* avec les enfants, les parents, et la radio *La Locale* :

<https://www.mixcloud.com/kollectifnawak/les-petites-zoreilles-atelier-deveil-tivoli/>

Le Week-end et pendant les vacances l'Espace Tivoli accueille stages et conférences

Qi Kong Thérapeutique

Samedi 10 Juin de 9h à 12h

Hélène Sévry (06 15 19 79 69)

diplômée de l' Institut de MTC de Shanghai (1991)

Toilette taoïste des organes liés à l'Été et des méridiens qui leur correspondent : Cœur et Intestin Grêle.

Nous avons une vision très simplifiée de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) en occident. La MTC ne comporte pas que les séances d'acupuncture avec des aiguilles, c'est aussi des moxas, du magnétisme, des mobilisations, du Qi Kong personnalisé ou non... En Qi Kong thérapeutique nous pratiquons donc beaucoup de respirations, travail sur périnée et diaphragme, toilettes, enchaînements, marches, visualisations de respirations avec évocation des couleurs et des goûts appropriés selon les organes travaillés, auto-magnétisme. Cela suscite aussi beaucoup de questions auxquelles je me fais toujours un plaisir de répondre.

La toilette est faite d'étirements et de massages spécifiques, de respirations pour disperser les toxines (énergies perverses) de ces organes. Lors de ce nettoyage, des douleurs, gênes, sensations désagréables vont apparaître. C'est là que chacun fera "son" Qi Kong, celui qui lui correspond, la marche qui lui fait le plus de bien. L'enchaînement créé est "libre" dans le sens où chacun fait son propre cheminement. Celui qui nous permet avant tout d' éliminer la gêne (dispersion de l'énergie incorrecte), pour trouver les gestes qui épanouissent (tonification de l'énergie correcte).

Durant toute la séance, je conforte chacun individuellement dans son expérimentation, et donne à titre collectif puis individuel des éclaircissements sur la théorie en MTC.

Au programme en Mai

Méditation

Samedi 6 mai 9h-10h

Rebecca Bardet: 06 37 24 11 66

Massorelaxation

Samedi 13 Mai 14h-17h30

Atelier spécial soin du pied!

Initiation podorelaxation et réflexologie

Audrey Marcès: 06 56 86 61 63

Constellations de l'âme

Dimanche 14 Mai 9h-19h

Alexandre Canal: 06 10 26 95 37

Qi Gong de la Femme

Samedi 20 Mai 13h30-16h

Pour nourrir le femme

E. Augendre-Moreau : 06 87 23 98 69

Contact Improvisation

Dimanche 28 Mai 14h-19h

Le trio : créativité et possibles

Jam ouverte de 17h à 19h

CIA : 06 80 07 58 66

Au programme en Juin

Méditation

Samedi 3 Juin 9h-10h

Rebecca Bardet : 06 37 24 11 66

Qi Kong Thérapeutique

Samedi 10 juin 9h-11h30

Hélène Sevry : 06 15 19 79 69

Massorelaxation

Samedi 10 Juin 14h-17h30

Massage sur chaise : dos-nuque-crâne

Audrey Marcès : 06 56 86 61 63

Chant Créatif

Dimanche 11 Juin 10h-17h

Cathale l'enChanteuse : 06 80 07 58 66

Feldenkrais et Écoute Incarnée

Samedi 17 Juin 9h30-13h

Rebecca Bardet : 06 37 24 11 66

Qi Gong de la Femme

Samedi 17 Juin 13h30-16h

Qi Gong du cœur

E. Augendre-Moreau : 06 87 23 98 69

Contact Improvisation

Dimanche 25 Juin 14h-19h

Du sol au vol : les portés

Jam ouverte de 17h à 19h

CIA : 06 80 07 58 66

Cours de Danse Contemporaine

Ateliers les Jeudis de 12h à 13h45

par Susie, enseignante en Angleterre pendant 16 ans

danseuse internationale pendant 7 ans,

formée à *The London Contemporary School of Dance* et à *Laban*.

Lors de cette séance de 1h30, j'utilise les méthodes de Graham, Cunningham et de « Release technique », qui facilitent chez le danseur une augmentation de la vitesse, de l'amplitude spatiale, de la dynamique et des capacités. Nous finissons avec un étirement et un rafraîchissement. J'utilise une gamme éclectique de musique du monde, folk, électronique, pop et classique. Le but est de s'amuser et de travailler, le corps gagnant en force, endurance et flexibilité, avec une bonne conscience spatiale, du rythme et de l'agilité. L'accent est mis sur la clarté du mouvement et l'articulation avec l'expression dynamique.

Les exigences pour la classe sont que vous soyez âgé de 16 ans et plus, sans blessures graves, et que vous veniez avec l'énergie et l'enthousiasme d'apprendre. Cette classe s'adresse aux personnes qui souhaitent ressentir la musique et danser avec liberté dans le corps et l'expression - vous n'avez pas besoin d'être un danseur professionnel!

Tarif : 12 € par classe ou 100 € pour le trimestre de 10 leçons.
première séance d'essai gratuite