Habiter et se mouvoir depuis nos axes : conscience et prise d'espaces.

« Toute époque qui a compris le corps humain, ou qui a éprouvé, du moins, le sentiment du mystère de cette organisation, de ses ressources, de ses limites, des combinaisons d'énergie et de sensibilité qu'il contient, a cultivé, vénéré la Danse. »
Paul Valéry

Par des exercices ludiques favorisant détente, présence et action, nous irons réveiller **nos axes, nos corps de l'avant, de l'arrière et central** en lien avec nos **appuis** et notre rapport actif à la **gravité**. Rechercher par le ressenti, la perception, quelques soutiens intérieurs et extérieurs pour jouer avec différentes **conscience** et **qualités de présence et d'agir** vers l'espace et l'autre.

La sensibilité de **la peau**,
L'**appétit** du nos ventres,
La **colonne** stabilisatrice, mouvante et rayonnante
(se tenir, s'ancrer et s'ériger, aller au-dedans et vers le dehors, devant, derrière, autour…)

Un temps d'expérience par le toucher et le mouvement, proposé par Delphine Lafoix, danseuse de tango argentin, inspirée de sa pratique de la danse contemporaine, et de matières somatiques (notions issues de l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé et du Body Mind Centering).