

EN DANSES 50+ LES ÂGELIERS

Nous souhaitons faire partager la danse à tous, quel que soit l'âge.

La danse offre un accès simple et diversifié à la mobilité et à l'art.

Nous affirmons que l'outil danse peut être pratiqué par tous, moyennant une adaptation au public cible.

- **Comment la danse peut-elle nous faire évoluer ?**

La danse est un outil d'harmonisation de l'individu et du groupe par l'exploration artistique et anatomique du mouvement.

- ***Qu'en est-il de cette notion d' « être en bonne forme », prônée dans nos sociétés?***

Nombre de personnes n'osent pas pratiquer d'activité physique car les propositions et exigences en terme de capacités, et/ou de résistances physiques ne respectent pas les corps.

Il convient de développer des processus d'harmonisation et d'adaptation. Notamment, pour les personnes dont les potentiels physiques ne se prêtent pas ou plus à la performance ou à l'endurance. Il s'agira bien plus du développement de la personne dans le respect de son intégrité.

Le mouvement est nécessaire au maintien de l'équilibre (**homéostasie**) du corps. Dans les faits, il n'est pas toujours aisé de trouver une pratique en adéquation avec sa corporeité.

Nous souhaitons donc mettre en place 3 modules adaptés et adaptables à toutes et tous, afin de mieux répondre aux diverses attentes.

LES MODULES PROPOSES

MODULE 1

Mobilité Tranquillité

Découverte harmonisation

Développement et exploration des sens
Prolongation de ces sensations dans l'espace et le temps
Utiliser et affiner des ressentis et les partager

Consciencences:

- La marche
- Equilibre/ Déséquilibre
- Changer les appuis
- La statique
- L'outil chaise pour se stabiliser

MODULE 2

Danse habilité

Dynamisme stimulation

Utilisation des acquis, les faire grandir
Spatialisation
Renforcement de ses compétences corporelles

Consciencences :

- Le centre
- La verticalité et l'immobilité
- La répétition, l'accumulation des mouvements
- Relation au sol avec la totalité du corps
- Les tempi

MODULE 3

Invention création

Donner à voir

Si votre fibre artistique s'éveille, alors ce module est fait pour vous.

Déclinaison :

- Improvisation
- Vision de composition
- Bases de l'écriture chorégraphique et scénographique
- Partager une activité dans laquelle chacun peut développer son originalité et parfaire ses possibilités
- Développement de la cohésion du groupe
- Envisager une représentation publique

Différents contextes:

- Ateliers réguliers

10 ateliers suivis par module

- Interventions

Possibilités de décliner les modules en découverte de 4 ateliers minimum, dans tous types d'institutions privées ou publiques :
(Université du 3^{ème} âge / EMS / IMAD / EPAD...)

- Création et projet sur mesure

Elinor Radeff est danseuse, chorégraphe, enseignante

Formation auprès des chorégraphes: Noémi Lapsezon - Tane Soutter, puis à l'école Dimitri au Tessin.

Formation d'assistante metteur en scène au Royal Academy of Dramatic Art à Londres .

Formation à l'Opleiding Moderne Dans School, université d'Amsterdam. Cours en danse contemporaine: danseuse, chorégraphe et pédagogue.

De retour à Genève danse et enseigne. Sa carrière artistique lui a permis de participer et de monter de nombreux spectacles. Elle est également co-initiatrice de Danse-Habile.

A l'université de Genève, elle a obtenu le postgrade du CEFA en formateurs d'adultes, ce qui lui a donné des outils complémentaires pour approfondir son approche dans l'accompagnement des adultes.

Elle a enseigné la danse postmoderne et contemporaine: à l'Institut Dalcroze en classes professionnelles, à l'école de culture générale Jean Piaget, et en studios privés: aux adultes, adolescents, enfants.

Egalement auprès de personnes handicapées.

Création et participation à des spectacles tant professionnels qu'amateurs dans de nombreuses villes

Elle enseigne aujourd'hui au CFPArts, section danse et au centre des arts de l'école internationale.

<http://oblomov.info/websites/elinor/>

web: <https://radeff.red/elinor>

Nathalie Tissot est danseuse, chorégraphe, enseignante

Responsable de projet des compagnies **Kor Agma** et **les Acharnés** avec Pierre Doussaint.

Elle étudie la danse à Genève (Serge Golovine, Noémi Lapzeson) et à Paris puis entre dans la compagnie Doussaint - Dubouloz en 1988.

Elle collabore pendant 25 ans à de nombreux projets et créations avec Pierre Doussaint, reliant les disciplines danse, cirque, art de la rue. Avec notamment, le CNAC, l'Académie Fratellini, des artistes de rue et de cirque, Karacéna.

Elle intervient dans de nombreux dispositifs – APA - Aménagement du temps de l'enfant – art à l'école - art lycéen - Danse au cœur - Danse à l'école.

Nathalie Tissot poursuit les activités de la compagnie créé avec Pierre Doussaint, notamment la dernière création « Evasion » et les spectacles de rue.

Diplômée de Shiatsu en 2012, elle intègre des principes de MTC dans son travail.

Depuis 2013 : Professeur et intervenante au CRD de Chartres

Depuis 2018 : Dance Spirit à Divonne-les-Bains

[web : www.nathalietissot-danse.com](http://www.nathalietissot-danse.com)