



Planning des workshops de septembre à décembre 2013

Descriptif des conditions générales, modalités d'inscriptions et autres informations utiles.

- **Septembre:** 17, 19, 24, 26
- **Octobre:** 8, 10
- **Novembre:** 5, 7, 26, 28
- **Décembre:** 3, 5, 10, 12, 17, 19



Danse contemporaine (basique) - Calme, sans exigences physiques particulières, ce cours est adapté aux personnes de tout âge et tout niveau de conscience, désirant apprendre les bases de la technique «Le Point Zéro».



Danse contemporaine (avancés) - Dédié aux initiés de cette pratique, ainsi qu'aux danseurs professionnels, ce cours requiert une bonne condition physique.



ADN Games - Les jeux d'ADN Dialect sont ouverts à toute personne jouissant d'une bonne condition physique. Les exercices proposés incluent un échauffement des muscles, des tendons et des articulations, des improvisations guidées, ainsi que des épreuves de suspensions à la barre transversale, au baudrier et à la toile de cordes.



ADN Jam «session transe et musique live» - Les sessions de transe et musique live ont pour but de fournir un contexte libérateur pour toute personne désirant canaliser ou stimuler son état d'énergie vitale. Durant ces workshops les danseurs sont accompagnés de rythmes aux cadences répétitives jouées en direct.



Danse/Mouvement - Individuel - Les séances de danse/mouvement sont des sessions de recherche individuelles et confidentielles. Pour réserver une séance durant l'un des mercredis et/ou vendredis indiqués dans le présent planning, il suffit d'écrire à info@adndialect.ch. Une description détaillée du workshop est disponible également dans le dossier sur le site www.adndialect.ch (downloads - 3) ADN Dialect - La Danse/thérapie. (Disponible en français et anglais).

Buts des «workshops»

- Faire découvrir une approche basée sur l'écoute du souffle.
- Ré-harmoniser l'état physique.
- Discerner les facultés du mental par rapport aux mouvements du corps.
- Libérer l'énergie vitale en découvrant de nouveaux outils sensoriels liée à la danse en tant que flux d'énergie constant.

Descriptif du cours (toujours adapté en fonction des participants)

- Postures de relaxation et conscience du souffle (inspirés du yoga - souches iyengar et hatha)
- Echauffement au sol des parties périphériques du corps (articulations-mains-bras-pieds-jambes)
- Stimulation des organes via les méridiens (selon la médecine traditionnelle chinoise)
- Travail d'étirement doux sur la colonne vertébrale
- Principes d'improvisation simples au sol
- Exercices de stabilité sur l'axe debout
- Séquences chorégraphiques
- Principes d'improvisation et contact
- Suspensions: barre transversale, baudrier, toile de cordes
- Exercices et recherche chorégraphique de danse aérienne
- Salutation/détente (recentrage et maîtrise de la fatigue - inspiré du Qi-Gong ou Chi-Kung)
- Expériences diverses sur le thème de la transe

Infos utiles

- Le cour d'essai est gratuit.
- La participation aux cours hebdomadaires (mardis et jeudis) et aux «ADN Jam et ADN Games» se fait par le biais de cartes nominatives, valables pour 10 cours.
- Le prix de la carte est de chf 150- (ou chf 120- avec réduction).
- Le prix sans carte pour les sessions «ADN Games» et «Milonga» est de chf 15- par session/soirée ou chf 25- pour les Milongas avec un cours d'initiation
- ADRESSE:

Le Clabo - SwissMedia Center - Rue du Clos 12 - 1800 Vevey CH
site web: www.adndialect.ch e-mail: info@adndialect.ch



Carte/Abonnement - 10 workshops

Nom _____

Prénom _____

par la présente signature je déclare avoir lu et accepté les conditions générales mentionnées en bas du présent support. Veuillez cocher la case

Signature _____

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Workshops - Conditions générales

Règles et Responsabilités :

- Le cour d'essai est gratuit.
- La participation aux cours hebdomadaires (mardis et jeudis) et aux «ADN Jam» se fait par le biais de cartes nominatives, valables pour 10 cours.
- Le prix de la carte est de chf 150- (ou chf 120- avec réduction). Le prix pour les sessions «ADN Games» et «Milonga» est de chf 25- par session/soirée.
- Les tarifs réduits sont applicables pour les étudiants, les chômeurs, les retraités et les bénéficiaires d'une rente AI.
- Les pratiquants s'engagent à respecter le Clabo en assumant le rangements de leurs propres effets personnels et d'autres éventuels déchets.
- ADN Dialect décline toute responsabilité en cas de pertes ou de vol dans les vestiaires.

Assurances:

- Le participant doit être couvert par une assurance en cas de maladie et d'accident.
- En cas de besoin, il fournira la preuve de son affiliation au Secrétariat.

Vacances et planning de cours :

- ADN Dialect suit les critères cantonaux des vacances scolaires en vigueur dans le Canton de Vaud.
- ADN Dialect se réserve le droit d'annuler ou de reporter des cours, en fonction de son planning de répétitions, de représentations ou de tournée.

Remboursements :

- Les cartes ne sont remboursables qu'en cas de maladie ou d'accident, sur présentation d'un certificat médical.



Contact

ADN Dialect

le Clabo - SwissMédiaCenter Rue du Clos 12 CH – 1800 Vevey (Suisse)

Téléphone & Fax

++41 (0)21 921 26 21 Secrétariat

++41 (0)79 502 86 05 Marion Dil

Email

info@adndialect.ch

CCP (pour soutenir nos activités)

Association ADN Dialect Compagnie d'arts scénoplastiques

Compte CCP n° 17-63 91 42-9

IBAN: CH44 0900 0000 1763 9142 9