

Association Zynalimbâ'o



## **5 samedis pour danser son chemin** **Afrométisse – Longo – Création**

### **Horaires et Dates :**

5 octobre 2019 : Eveil - Ouverture  
7 décembre 2019 : Intimité - Amour  
8 février 2020 : Rencontre - Equilibre  
4 avril 2020 : Construction - Force  
6 juin 2020 : Partage - Valeur

De 11h à 13h : danse afro-métisse  
De 15h à 16h30 : Longo  
De 17h à 19h : Atelier de création

### **Type de Danses :**

#### Danse Afro-Métisse :

La danse afro-métisse est un voyage corporel à la découverte de soi grâce à des techniques de danses africaines diverses à la fois traditionnelles et modernes, issues de plusieurs pays notamment le Congo et la Guinée. C'est le lien et le chemin vers l'unité. C'est une pratique dynamique, joyeuse et conviviale.

#### Longo :

Le Longo est une danse africaine initiatique d'ancrage qui allie la danse et la spiritualité. Elle amène l'individu à se reconnecter avec lui-même et à se recentrer. Elle permet de s'ancrer à l'intérieur de soi pour une meilleure connaissance de son être. Elle favorise la réconciliation du féminin et du masculin et la réunification du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est une pratique profonde, lente et méditative.

#### Création :

Permettre à son corps de s'exprimer, de dire ce qu'il a à dire à sa façon, lui donner la priorité, et accepter de se laisser traverser par notre vérité.

La création permet une plus juste expression de nous même, de s'offrir ce que nous sommes, de le faire vivre et de le partager. C'est une pratique engagée et passionnée.

## Association Zynalimbâ'o



### **Thèmes :**

Chaque samedi aura un thème qui sera le fils conducteur de chaque cours, tout au long de la journée.

#### 1- Eveil - ouverture

Le thème de l'éveil en général permet d'activer les notions de découverte, d'ouverture à soi, au monde, à de nouvelles possibilités, bref d'ouvrir des horizons. L'éveil en tant que passage d'un état à un autre, l'éveil en tant qu'acceptation d'aller de l'avant, de voir plus grand, plus loin, l'éveil comme un grand oui à une nouvelle Vie !

#### 2- Intimité - amour

La relation intime est avant tout la relation à soi. C'est une base que l'on oublie souvent. En danse la relation intime est d'abord la relation à son propre corps, aux différentes parties de son corps, à l'intérieur, à ses limites... S'écouter, prendre soin de soi, s'aimer.

#### 3- Rencontres - Equilibre

Les rencontres font référence à la relation à l'autre, aux autres, au monde. Comment notre corps rentre ou pas en contact avec les autres corps. Comment notre corps se sent vis-à-vis des autres ? Comment être ensemble et rester soi ? Les rencontres amènent aussi la notion d'équilibre, l'équilibre entre soi et les autres.

#### 4- Construction - force

Construire, rendre concret, matérialiser, structurer pour pouvoir faire perdurer et partager. Monter des chorégraphies, construire un spectacle, accepter les limites de la matière et reconnaître la beauté de la réalité. Se construire soi, construire sa danse, son style en s'appuyant sur ses atouts et en transformant ses faiblesses en forces.

#### 5- Partage - valeur

On ne peut partager que ce que l'on est, c'est ça le miracle ! Offrir au monde nos dons. Etre fier de notre valeur, la montrer, l'assumer, et devenir un exemple. Monter sur scène, se produire, s'exposer avec fierté dans toute sa lumière.

## Association Zynalimbâ'o



### **Démarche artistique :**

La danse est pour moi, depuis 25 ans, le moyen le plus direct d'accès à la joie et à l'épanouissement personnel. Elle m'emmène partout où je veux aller. Elle m'a emmenée à la rencontre de l'Afrique, afin de me former à des techniques spécifiques, qui m'ont ouvert l'accès à mon énergie vitale et à ma sensualité. Puis elle m'a emmené à la rencontre de moi-même, notamment par la pratique du Longo et le développement de ma créativité. Elle m'emmène aussi vers les autres.

J'aime partager mes connaissances et mon inspiration avec mes élèves dans les cours de danse Afrométisse que je dispense depuis 11 ans.

Il y a 3 ans j'ai fait le choix d'accorder plus de place à la créativité dans ma vie. Je vis la création comme un chemin de lâcher prise et d'acceptation de soi. J'ai créé 3 spectacles qui me font cheminer personnellement et artistiquement.

J'ai expérimenté différents processus et techniques qui naturellement se sont installés dans la création de ma vie quotidienne.

Aujourd'hui, avec ce programme de « 5 samedis pour danser son chemin », je souhaite partager des techniques chorégraphiques, des techniques de création ainsi que mon expérience et cheminement personnels, et proposer un espace dédié à la réalisation de soi par la danse.

MarieChristine