

● Intervenants



Sabine Sonnenschein (AT)

Chorégraphe et interprète depuis 1992, Sabine Sonnenschein pratique le Contact Improvisation depuis 1991.

Depuis 2004, elle vit et enseigne une approche tantrique de la danse contact improvisation. Elle a été formée au tantrisme Cachemirien et yoga du toucher par Daniel Odier.

Elle a suivi également plusieurs formations en massage : le massage tantrique complet du corps (AnandaWave / Cologne), le massage Lomi Lomi Nui, le massage yin yang par Andro, le massage pelvien par K. Ruby.

<http://www.tantrischekoerperarbeit.at/>

Benno Enderlein (D)

Benno a étudié de 1989 à 1993 au «Centre européen de danse de développement» à l'Université de Arnhem (NL).

Depuis, il consacre tout son temps à la danse Contact Improvisation. À la fois comme enseignant mais aussi comme organisateur d'événements CI. Il est co-fondateur et organisateur du Festival international de contact de Freiburg (Allemagne).

<http://www.dolphin-touch.de>

Assistant : Christian Neher (AT/DE)

Danseur de formation, Christian Neher enseigne le contact improvisation depuis 2011. Engagé dans la démarche tantrique depuis 2009, il a suivi entre autres, les enseignements de Daniel Odier et les stages de Skydancing tantra. Il se forme aujourd'hui à la Gestalt thérapie et l'écriture.

Il travaille avec Sabine depuis 2011.

● Informations pratiques

Horaires du stage

Lundi : jam de bienvenue à partir de 20 h.

Mardi : 9h30 cercle d'ouverture. 10h30-18 h Contact improvisation et tantra avec deux pauses. 20 h Jam nocturne.

Mercredi & jeudi : 10h30- 18 h Contact improvisation et tantra avec deux pauses. 20 h Jam nocturne.

v

Vendredi & Samedi : 9h30 cercle d'ouverture. 10h30-18 h avec deux pauses. 20 h Massage & danse.

Dimanche : 10h30-13h30 Contact improvisation et tantra. 14h30-17h Contact improvisation et tantra. Cercle de fin.

1-2 sessions sur la plage.

Le stage se tient à 20 km au nord de Morlaix sur la côte sauvage du petit village de Saint Jean du Doigt. L'accès peut se faire en train jusqu'à la gare de Morlaix.

La salle Kasino nous accueille avec son parquet, son grand espace et la vue sur la mer !

Une grande plage à quelques centaines de mètres de la salle pour la médiation dansée. Des randonnées possibles entre le gîte et la salle sur l'un des plus beaux sentiers côtiers de Bretagne. L'hébergement est proposé à 200 m de la salle, dans le camping de St Jean du Doigt (dortoir pour 20 personnes ou tentes). Tarif 6,5 € la nuit. Possibilité de dormir en gîte.

Durant le stage, la restauration est de qualité bio et végétarienne pour le midi et le soir. Pour les petits déjeuners, Graines de Soi fournira les basiques (en bio) : café, thé, pain, beurre, confitures...

Précision :
inscriptions limitées à 40 participants !

Toutes les infos complémentaires sont à retrouver sur le site www.grainesdesoi.com téléphone : 06 32 45 29 08

Crédit photo : Christian Neher, Patrick Créac'h, Robert Peres



CONTACT IMPROVISATION & TANTRA

3 ou 6 jours de danse, méditations, jams et massages

Du mardi 5 au dimanche 10 juillet 2016

à Saint Jean du Doigt, BRETAGNE (FR)

Une mosaïque de paysages, de couleurs, d'atmosphères, d'émotions et de sensations !



Description des propositions

Cette année nous proposons deux ateliers

Pour sa quatrième édition, l'association Graines de soi vous propose cet été un mini festival Contact improvisation & Tantra.

Une proposition à la carte de trois jours ou six jours de découverte de soi et de l'autre à travers la pratique de la danse contact improvisation et de la méditation Tantra.

Du 5 au 7 juillet CONTACT IMPROVISATION & TANTRA I
Avec Benno Enderlein (DE) & Sabine Sonnenschein (AT) pour les débutants et avancés dans CI et / ou tantra.

Dans ces trois jours et Benno Sabine nous feront découvrir une approche nouvelle de la danse contact improvisation. Nous allons explorer des espaces de rencontre où la personnalité de chacun, la connexion du regard, **la qualité du toucher prennent autant d'importance que la présence physique.**

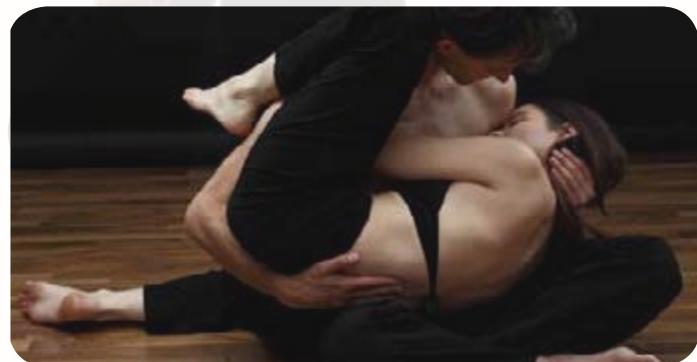
Nous allons accroître **la conscience des sensations subtiles, des émotions, des énergies dans notre corps** et développer nos capacités physiques dans la danse en solo, duo ou au sein d'un groupe.

Du 8 au 10 juillet CONTACT IMPROVISATION & TANTRA II

Avec Sabine Sonnenschein (AT) et assistant : Christian Nether (AT/DE) pour avancés dans CI et tantra.

La proposition comportera aussi une **initiation au massage cachemirien** qui est un massage tantrique intime et très intense. Ce massage nous conduira alors d'une autre manière dans la danse.

Un temps sera consacré aux cercles d'énergies et de **souffle tantrique et bien sûr à l'échange de paroles.**



À qui s'adresse ce stage ?

Un minimum d'expérience dans la danse contact improvisation est souhaité.

Les ateliers sont en anglais avec traduction en français.

Vous pouvez vous joindre à cet atelier seul ou avec votre partenaire. En contact improvisation, vous changez normalement partenaire de danse assez souvent. Si vous venez avec votre partenaire et si c'est votre souhait à tous deux, vous pouvez faire la plupart des exercices, voire la totalité, ensemble.



Bonus (détails sur notre site)

- **Méditation sur la plage** : jeudi après midi.
- **Jam de bienvenue et autres jams** : lundi, mardi, mercredi, jeudi et dimanche soir au café le Caplan pour ceux qui pourront rester.
- **Pratiques rituelles** : deux propositions pour alimenter notre danse d'une manière à lâcher complètement le mental et ouvrir de nouveaux espaces de conscience : le «intense oil ritual» et le «magical cacao ritual» (détails sur notre site).

Bulletin d'inscription

Festival contact improvisation et Tantra

Avec Sabine Sonnenschein et Benno Enderlein
Du lundi 4 juillet 20 h au dimanche 10 juillet à 17 h

SAINT JEAN DU DOIGT (29)

Nom, Prénom	
Adresse	
Code postal	
Ville	
Email	
Portable	

Le tarif comprend les 3 ou 6 jours d'enseignement, la participation aux jams et sessions de massage + danse.

	Tous niveaux	Expérimentés (1)	Tous niveaux
Festival juillet 2016	Du 5 au 7	Du 8 au 10	Les 6 jours
Tarif	250 €	270 €	490 €
Inscription reçue avant le 31 mai	220 €	250 €	450 €
Tarif chômeur, étudiant	180 €	200 €	360 €

(1) *Expérimentés* : qui a déjà participé à un stage contact tantra auparavant ou participé aux trois premiers jours juillet 2016.

L'inscription au stage est validée après réception du règlement des arrhes de 100 €, soit par chèque bancaire à l'ordre de Graines de soi, 26 rue des Fontaines, 22100 Dinan. Ou par virement bancaire sur le compte :

Graines de soi

Iban : FR76 1558 9228 0202 3137 3194 079

BIC : CMBRFR2BARK

Un mail vous sera renvoyé pour confirmer l'inscription et donner les ultimes informations pratiques.

Les arrhes sont encaissées à réception et ne seront pas remboursées en cas d'annulation après le 5 juin, sauf cas de force majeure. Il est aussi possible de régler l'intégralité du stage en plusieurs chèques (maximum sur 6 mois).