



# Danser le solstice d'hiver pour faire naître le jour

**Samedi et dimanche 16 et 17 décembre  
Atelier tout public, au Pressoir - Luc-sur-Aude**

C'est dans la nuit la plus longue de l'année que se niche la promesse de la clarté en devenir. Les jours rallongent, la lumière s'annonce, c'est le début du renouveau. Notre grec Janus, le dieu aux deux faces nous offre celle de «Jean qui rit», et on allume des lumières comme autant de petites soeurs au soleil invaincu. Les sapins resplendent dans le blanc de la neige, seigneurs de pérennité. Même la plus longue nuit est suivi d'un matin, dans un cycle perpétuel, la lumière meurt puis renaît. Inlassablement. Nous allons accueillir ces promesses de clarté, ces annonces de renouveau, les danser au beau milieu du froid. Nous enfouirons les vieilles racines au sol des labours de l'hiver de manière à favoriser les jeunes pousses du printemps à venir. Nous jouerons le soleil, vainqueur, toujours...

Cet atelier fait partie d'un cycle annuel d'ateliers Danser la Vie®, une méthode unique d'enseignement de la danse...

06 70 43 68 18  
pat.von.essen@icloud.com  
www.pat-von-essen.fr  
f patvonessen



d a n s e r   l a   v i e !



# Danser la Vie®

## Une méthode unique

«Danser la vie®» est une composition unique, un savoir faire, une façon de pratiquer la danse et de l'enseigner. C'est une œuvre sur soi, collective et individuelle à la fois, c'est un processus vivant. J'ai puisé aux danses de l'Occident ce qu'elles avaient de riche à nous donner : la technique, la musicalité, ses fondements traditionnels. J'ai trouvé en Afrique la sincérité, l'authenticité, la spontanéité. La beauté et la sensualité des mouvements ondulatoires, sculpturaux, la musicalité des corps, l'énergie, la connivence sociale, la présence d'une spiritualité derrière les gestes... Au delà de danses codifiées que je vous apprendrai pour vous donner un alphabet, c'est à la fluidité du naturel et de la joie que je vous invite.

Etre bien dans son corps et dans sa peau

Se sentir en confiance, en sécurité

Se sentir relié au monde et aux autres

S'estimer, avoir conscience de son utilité, de sa valeur

S'accomplir, développer son potentiel

Chacun trouve ce qu'il emmène : le désir de la danse, de donner du sens et de la vie dans sa danse, de savoir danser avec les autres, de prendre confiance en soi, d'être bien dans sa peau, d'avoir une sensation d'accomplissement, de mieux se connaître, de s'amuser...

06 70 43 68 18  
pat.von.essen@icloud.com  
www.pat-von-essen.fr

 patvonessen



d a n s e r   l a   v i e   !



## Tout est rythme

Du macrocosme au microcosme , tout est rythme dans l'univers. L'année est une marche chaloupée entre deux grands pôles : les solstices. Celui de l'entrée dans l'hiver et celui de l'entrée dans l'été.

Les contretemps en sont les équinoxes. L'homme s'inscrit dans ce mouvement universel. Jour, nuit, rotation des planètes, rythme des marées, pulsation cardiaque, expir-inspir, influx nerveux.

Mouvements rythmés, répétitifs ...

Les mythes calendaires nous racontent les saisons de façon imagée, symbolique, et ainsi les relient, aux saisons de l'être humain, de la conception à la mort. Le symbole nous invite à découvrir une réalité au -delà des apparences. Il n'impose rien, il est un regard ouvert sur l'univers, indéfiniment évocateur, chacun y voit ce que sa conscience du moment lui permet de percevoir. Le symbole est un signe sur le chemin , une balise, un médiateur entre le monde physique et le monde de la pensée.



## Et la danse ?

Mettre le corps en mouvement en y associant du sens symbolique permet de rétablir le rythme naturel à tous les niveaux de la personne : corps, âme, esprit.

C'est aller chercher des réponses sur sa vie, sur soi et l'autre, l'ailleurs...

06 70 43 68 18  
pat.von.essen@icloud.com  
www.pat-von-essen.fr



d a n s e r l a v i e !



## Comment se passe l'atelier ?

### **Approche anatomique et sensorielle du mouvement**

Nous allons dans cette phase préparer notre corps au mouvement, à la danse et à la voix. En profondeur, en restaurant ses harmonies originelles, en éveillant sa conscience sensorielle et la présence à son corps et à ses ressentis. C'est une phase essentielle qui prépare chacun à profiter pleinement des phases suivantes, sans risque et en tenant compte de ses propres capacités physiques.

### **Introduction au rythme**

Jouer avec le rythme pourrait être une définition de la danse. Cela s'apprend et se peaufine tout au long d'une existence. Il n'est jamais trop tard pour commencer, et cela est fondamental. Un vieux musicien de mes amis disait à propos d'un homme agité « Le rythme va le guérir ».

### **Introduction à l'expression symbolique**

Dans cette phase nous allons dérouler une suite de séquences dansées inspirées de la gestuelle et des principes de l'Expression Primitive. Nous utiliserons des gestes à résonances symboliques dans une esthétique épurée, en cycles répétitifs, soutenus par l'expression vocale. Cette phase met en œuvre des notions d'espace, de temporalité et de lien social : nous sommes là à l'origine, aux fondamentaux de l'être dansant.

Vous avez maintenant le rythme, vous savez scander des sons sur vos gestes, vous savez relier un symbole à un mouvement, vous savez articuler un cycle de mouvements dans l'espace et le temps, vous savez danser en lien avec le groupe... et votre corps est éveillé, conscient. Fort bien, vous avez l'essentiel. Reste que votre danseur a besoin de s'accomplir : de sentir qu'il va plus loin, qu'il réalise son potentiel, qu'il exprime ses dons...

### **Voyage dans l'expression africaine**

Ce sera notre dernière étape. Et, en réalité, la première d'un long voyage...

06 70 43 68 18  
pat.von.essen@icloud.com  
www.pat-von-essen.fr  
 patvonessen



d a n s e r l a v i e !





## Infos pratiques

12 heures de ateliers sur deux jours dans la Haute Vallée de l'Aude.  
Samedi 12h00 -18h00 Dimanche 10h00-15h30

- Certaines parties de l'atelier se déroule en extérieur : prévoyez de bonnes chaussures de sport et un duffle-coat qui permet les mouvements tout en protégeant du vent voire de la pluie, ainsi qu' une tenue de rechange.
- Cuisine et salle à manger mise à disposition pour les repas commun de midi
- Gîtes et chambres d'hôtes aux alentours pour la nuit de samedi

## Tarifs

- 110€ possibilité de régler en deux fois .

## Pour vous inscrire

- La date limite d'inscription est de 6 jours avant le début des ateliers, soit le 10 décembre 2017 pour l'atelier du Solstice d'hiver.
- Réservez votre place par email, en indiquant impérativement vos nom et prénom, votre adresse postale, email de contact, ainsi qu'un numéro de téléphone. Etablissez un chèque de réservation, d'un montant de 55 euros à l'ordre de «Performances» et envoyez-le à l'adresse suivante : Performances 50 avenue du 1er mai 11300 Limoux. Les arrhes ne sont pas remboursées en cas de désistement, quelle que soit la raison du désistement. En cas d'annulation de notre part, les arrhes vous seront intégralement remboursées.
- Le solde sera à régler le jour de l'atelier.

Cet atelier s'adresse autant aux particuliers, qu' aux professionnels : animateurs , instituteurs, éducateurs , psycho-motriciens, danse-thérapeutes, danseurs... qui pourront puiser là des éléments pour leur pratique respective.

06 70 43 68 18  
pat.von.essen@icloud.com  
www.pat-von-essen.fr  
 patvonessen



d a n s e r l a v i e !