

***Stage Feldenkrais et Danse Contact Improvisation  
19-24 août 2024 à Collioure***

***« Se Mouvoir depuis le Centre »***

***Facilité par  
Michel Casanovas et Patrick Collaud***

Chaque jour du stage commence par une session Feldenkrais, prise de conscience par le mouvement.

Une exploration sensorielle par de lentes séquences de mouvements au sol, permettant de réaliser plus finement la qualité d'effort vraiment nécessaire, ainsi se libérer des tensions parasitaires et surtout de découvrir de nouvelles connections d'organisation physique, mentale et émotionnelle.

Cette session continue par des traversées au sol puis debout, invitant à des mouvements plus amples, plus complexes et dynamiques.

L'écoute intérieure subtile et sensible de soi générée par la session Feldenkrais se transpose ainsi dans le rapport à l'autre avec la session de danse contact improvisation dans l'échange, sensible et non verbal, du contact physique.

Le travail s'articule autour du sens du toucher et du jeu avec la gravité dans l'espace. D'abord par des explorations et variations créatives guidées, en duo, puis par des improvisations libres en groupe

La journée se conclue par une courte séance de Feldenkrais pour intégrer tranquillement toutes les nouvelles informations et impulsions générées dans l'intensité de l'échange créatif...

Cette approche, dans l'écoute respectueuse de soi et de l'autre, invite néanmoins à une grande qualité de présence et d'attention sur une longue durée, ce qui est aussi le défi et la richesse de ce stage...

Les sessions commencent à 9h, sont entrecoupées de seulement deux courtes pauses d'environ 10/15 minutes chacune et se terminent à 15h.

Il reste alors assez de temps pour profiter de la mer dans le très beau cadre de la ville de Collioure et le dernier jour du stage une séance d'improvisation publique sera proposée dans un des lieux de la ville...

***Workshop Feldenkrais et Dance Contact Improvisation  
19-24 août 2024 à Collioure***

***« Moving from the Center »***

***Facilitated by  
Michel Casanovas et Patrick Collaud***

Each day of the course begins with a Feldenkrais session, awareness through movement. A sensory exploration through slow sequences of movements on the ground, allowing you to achieve more finely the quality of effort really necessary, thus freeing yourself from parasitic tensions and above all discovering new connections of physical, mental and emotional organization.

This session continues with crossings on the ground then standing, inviting larger, more complex and dynamic movements.

The subtle and sensitive inner listening to oneself generated by the Feldenkrais session is thus transposed into the relationship with others with the contact improvisation dance session in the sensitive and non-verbal exchange of physical contact.

The work revolves around the sense of touch and the play with gravity in space. First through guided creative explorations and variations, in pairs, then through free group improvisations

The day concludes with a short Feldenkrais session to quietly integrate all the new information and impulses generated in the intensity of the creative exchange...

This approach, in respectful listening to oneself and others, nevertheless invites a high quality of presence and attention over a long period, which is also the challenge and the richness of this course...

The sessions start at 9 a.m., are interspersed with only two short breaks of around 10/15 minutes each and end at 3 p.m.

There is then enough time to enjoy the sea in the beautiful setting of the city of Collioure and on the last day of the course a public improvisation session will be offered in one of the city's locations...

## *Collioure...*



En été le village de Collioure, accueille énormément de personnes de par son cadre pittoresque et privilégié face à la Mer, et il est conseillé de réserver un logement bien en avance...

In summer the village of Collioure welcomes a lot of people due to its picturesque and privileged setting facing the sea, and it is advisable to book accommodation well in advance...

Quelques contacts recommandés / Some recommended contacts:

- NUMERO 20, location chambres / 0033 6 17 50 16 89 – 0033 6 03 02 02 91
- Hôtel BORAMAR / 0033 4 68 82 07 06
- Particuliers : Thea Thomas / 0033 7 68 15 34 21 – Agnès Scicluna / 0033 6 07 75 83 42





**Michel Casanovas** est danseur, chorégraphe et praticien certifié en méthode Feldenkrais.

Il a travaillé dans diverses compagnies en France, en Belgique et surtout en Suisse où en 1996 il a été co-fondateur de la Cie Morespace avec Patrick Collaud ; ensemble ils ont réalisé de nombreux projets de danse-théâtre, entre autres "Heart of Darkness", "Isola", "Le Corps Déporté, *voyage d'un cheminot*".

Il poursuit son travail créatif et son enseignement entre l'Inde, la Suisse et le Sud de la France, notamment à Collioure où en 2015 il a fondé ONA, une association pour la promotion de la méthode Feldenkrais, de la danse contemporaine et de l'improvisation.



**Patrick Collaud** a été formé comme danseur de scène par Regina Baumgart à Berlin.

Formations continues en Feldenkrais, Alexander, Body Mind Centering, ballet, danse contemporaine et théâtre. . Il pratique la danse contact improvisation depuis son plus jeune âge et enseigne cette forme depuis plus de 30 ans dans différents contextes.

Il travaille maintenant comme pédagogue de la danse et thérapeute en psychomotricité à Berne. Il est également cofondateur d'un travail corporel dialogique qui s'appuie sur son expérience de la danse contact improvisation.

---

**Michel Casanovas** is a dancer, choreographer and certified practitioner in the Feldenkrais method. He worked in various companies in France, Belgium and especially in Switzerland; in 1996 he was co-founder of the Morespace Company with Patrick Collaud; together they have carried out numerous dance-theatre projects, among others "Heart of Darkness", "Isola", "Le Corps Déporté, *voyage d'un cheminot*".

He continues his creative work and his teaching between India, Switzerland and the South of France, notably in Collioure where in 2015 he founded ONA, an association for the promotion of the Feldenkrais method, contemporary dance and improvisation .

**Patrick Collaud** was trained as a stage dancer by Regina Baumgart in Berlin. Continuing training in Feldenkrais, Alexander, Body Mind Centering, ballet, contemporary dance and theater. He has been practicing contact improvisation since a young age and has been teaching this form for over 30 years in different contexts.

He now works as a dance teacher and psychomotor therapist in Bern. He is also co-founder of a dialogic bodywork which draws on his experience of contact dance improvisation.

### **Tarifs :**

380 € (adhérent ONA) / 430 € (non adhérent).  
L'adhésion à l'association ONA, valide un an de janvier à janvier, est de 15 €.

### **Inscriptions :**

Le stage accueillera un maximum de 12 participant(e)s, et les inscriptions seront prises en compte jusqu'au 28 juillet 2024 dernier délai. Il sera alors demandé le versement d'arrhes, non remboursables si désistement, d'un montant équivalent de moitié à celui du stage, soit 190 € (adhérents) / 215 € (non adhérent).

Merci de votre compréhension quant à ces points techniques d'organisation.  
Cette année sera la 4<sup>ème</sup> édition de notre stage et nous apprenons, lentement mais sûrement, des années précédentes comment rendre la réalisation de ce stage plus évidente et confortable pour nous tous...

### **Contacts :**

Michel Casanovas - 0033 6 23 93 23 33  
[onacollioure@gmail.com](mailto:onacollioure@gmail.com) / [www.onacollioure.net](http://www.onacollioure.net)

\*\*\*

### **Prices :**

€380 (ONA member) / €430 (non-member).  
Membership in the ONA association, valid for one year from January to January, is €15.

### **Registrations:**

The course will accommodate a maximum of 12 participants, and registrations will be taken into account until July 28, 2024 at the latest. You will then be asked to pay a deposit, non-refundable if you cancel, of an amount equivalent to half that of the course, i.e. €190 (members) / €215 (non-members).

Thank you for your understanding of these technical organizational points.  
This year will be the 4th edition of our internship and we are learning, slowly but surely, from previous years how to make carrying out this internship more obvious and comfortable for all of us...

### **Contacts:**

Michel Casanovas - 0033 6 23 93 23 33  
[onacollioure@gmail.com](mailto:onacollioure@gmail.com) / [www.onacollioure.net](http://www.onacollioure.net)

