

Des contacts, du toucher, des paroles et des sensations, du visible et de l'invisible : pour cet événement, le Musée de la danse se met à hauteur de peau, et nous convie à une aventure tactile tout autant qu'intérieure, qui explore toutes les dimensions du « soin ».

Partant d'un autre rapport au corps – non plus celui, séparé, du théâtre, de la division entre scène et public – mais celui, plus intime, de la relation singulière que chacun entretient à soi et aux autres, **Prendre soin** aborde le chorégraphique sous l'angle de l'attention et de la créativité. Selon les mots de la chorégraphe Julie Nioche, « regarder la danse, c'est la sentir (un peu) » : chaque proposition cherchera ainsi à déployer une visibilité approfondie, prolongée par le ressenti, la conscience – entre partage d'expériences, de pratiques, dialogues et expérimentations intérieures.

À travers un riche programme d'ateliers, de spectacles, de rencontres ouverts à tous, **Prendre soin** propose d'explorer le champ des pratiques somatiques comme lieu de ressources au service de la créativité de chacun.

programme d'ateliers conçu en collaboration avec Julie Nioche / A.I.M.E. – Association d'Individus en Mouvements Engagés

## PRATIQUES SOMATIQUES

Ensemble de pratiques corporelles (parfois aussi nommées psycho-corporelles) dont l'émergence commence au tournant du XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècle. Le terme de *somatics*, proposé dans les années 1970 par Thomas Hanna (1928-1990) pour désigner l'ensemble de ces techniques, veut signifier la prise de distance avec les approches dominantes du corps qu'elles soient médicale, biologique ou sportive. Parfois nommées d'après le nom de leur fondateur (méthodes Alexander, Feldenkrais, Danis Bois...) ou par un titre descriptif (eutonnie - pour harmonie du tonus - Body-Mind Centering, Gymnastique Holistique, Idéokinésis, etc.) ; elles se situent aux marges des savoirs dominants de leur époque, en dialogue avec le monde médical, scientifique, mais aussi économique ou encore artistique.

in « Pratiques corporelles et pouvoir d'agir, pour une approche politique des pratiques somatiques » par le groupe Soma & Po, [www.danse.univ-paris8.fr](http://www.danse.univ-paris8.fr)

## Musée de la danse / Le Garage

8 rue André-et-Yvonne-Meynier 35000 Rennes  
Métro Villejean-Université ou Kennedy  
Bus n°s C4, 14 arrêt Olympe-de-Gougues

	10h30	11h	11h30	12h	12h30	14h	14h30	15h30	16h30	17h	17h30	18h	19h	20h30	22h
<b>samedi 10 décembre</b>															
séances individuelles		x	x	x	x										
spectacle Sensationnelle						x									
atelier Alexander - Eutonnie									x						
spectacle Comma - cannibale															
spectacle Comma - cage thoracique													x		
atelier P. perceptive - A. Mouvement															
table ronde												x			
spectacle Lâche															x
DJ set															
film An experiment...															
<b>dimanche 11 décembre</b>															
échauffement public															
séances individuelles															
spectacle Comma - jeune public															
atelier Ostéo - Pratique métrissée															
atelier Feldenkrais - BMC															
spectacle Comma - cannibale															
table ronde															
film An experiment...															

Musée de la danse / Centre chorégraphique national de Rennes et de Bretagne - Direction : Boris Charmatz Association subventionnée par le ministère de la Culture et de la Communication (Direction régionale des Affaires culturelles/Bretagne), la Ville de Rennes, le Conseil régional de Bretagne et le Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine. « Prendre soin » reçoit le soutien de l'Onda - Office national de diffusion artistique, pour les spectacles *Lâche* et *Comma*

Licences d'entrepreneur: 1-1057986, 2-1057987, 3-1057988



onda  
AIMÉ

LE DÉPARTEMENT  
DE BRÉTAGNE

rennes  
MUSEE DE LA DANSE

Ille & Vilaine  
LE DÉPARTEMENT



**SÉANCES INDIVIDUELLES** <sup>30'</sup>**Le toucher manuel de relation**par **Gaëlle Evain**à **10h30, 11h, 11h30, 12h et 12h30**

Caractérisé par sa douceur, sa lenteur et son respect de la demande du corps, ce toucher permet de mettre en jeu, par des pressions adaptées, l'équilibre entre tonus physique et psychique. Cette mobilisation éveille chez la personne une présence à soi originale : le corps devient un lieu d'expérience de soi, porteur d'informations et de sens.

Formée en psychopédagogie perceptive, Gaëlle Evain pratique le mouvement Sensible sous toutes ses formes. Elle explore comment allier perception sensorielle et résonance subjective du mouvement, en s'attachant aux nouvelles possibilités que cela offre à l'individu dans sa relation au monde et à soi.

RÈGLEMENT OBLIGATOIRE POUR TOUTE RÉSERVATION

**SPECTACLE** <sup>60'</sup>**Sensationnelle de Julie Nioche et Isabelle Ginot**à **14h, 15h30 et 17h**

Regarder la danse, c'est la sentir (un peu). À partir de ce constat, *Sensationnelle* explore la relation singulière entre un danseur, un spectateur et un *toucheur*. Chaque spectateur assiste à une danse improvisée pour lui par un danseur, tandis qu'un autre engage avec lui un dialogue tactile, entre massage et détente, l'incitant à se concentrer sur son ressenti. Ce dispositif simple invite les trois personnes ainsi rassemblées à regarder, sentir et dialoguer...

**interprété par** Zoé Courel, Isabelle Ginot, Kevin Jean, Gabrielle Mallet, Lisa Miramond et Julie Nioche

Chorégraphe, danseuse et ostéopathe, Julie Nioche tisse des liens entre création chorégraphique et monde du soin. Avec A.I.M.E. – Association d'Individus en Mouvements Engagés, elle travaille à la diffusion des savoirs du corps dans la société.

Théoricienne et praticienne Feldenkrais, Isabelle Ginot travaille sur la compréhension des pratiques somatiques en général, et leur circulation auprès des danseurs. Enseignante au département danse de l'université Paris 8, elle dirige le diplôme universitaire « Techniques du corps et monde du soin ».

RÈGLEMENT OBLIGATOIRE POUR TOUTE RÉSERVATION

**ATELIERS** <sup>120'</sup>

Les participants expérimenteront deux techniques somatiques et découvriront ce qui les rapproche, les différencie et ce qu'elles mettent en résonance.

**Alexander - Eutonie**à **14h**

La technique de F. M. **Alexander** (1869-1955) est un travail sur la posture dans un sens large et dynamique, comprenant les attitudes, les idées préconçues, les automatismes mentaux et les schémas de réaction. Ne comportant pas d'exercices particuliers à répéter, cette technique enseigne des procédures qui visent à réduire les tensions inutiles dans toute activité.

Le mot **Eutonie** (du grec *eu* = bien, harmonie, juste, et *tonos* = tonus = tension) a été créé par l'Allemande Gerda Alexander (1908-1994) en 1957 pour traduire l'idée d'une « tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre. » *Le Corps retrouvé par l'Eutonie*, Éd. Tchou, 1977

**avec** Sophie Lessard, danseuse et praticienne Alexander et Viniyoga ; Jessie Delage, praticienne d'Eutonie Gerda Alexander®

**Pédagogie perceptive - Authentique Mouvement**à **16h**

Conceptualisée et modélisée par le professeur Danis Bois dans les années 2000, la **Pédagogie perceptive** est une méthode originale, centrée non pas sur les problématiques psychiques ou physiques, mais sur la personne. Le corps y est envisagé comme un moyen d'accéder à la connaissance de soi et au mieux-être.

L'**Authentique Mouvement** a été initié par Mary Starks Whitehouse, danseuse et analyste jungienne, dans les années 1950. Il repose sur une situation d'observation du mouvement, entre un danseur et un témoin selon un principe de réciprocité qui amène progressivement chacun à une introspection.

**avec** Gaëlle Evain, praticienne de la Pédagogie perceptive, et Jennifer Lacey, artiste chorégraphique

À l'issue de ces ateliers, une **Table ronde** animée par **Isabelle Ginot** permettra d'échanger sur les expériences traversées.

**SPECTACLE** <sup>60'</sup>**Comma d'Anne Juren**à **17h une séance cannibale**à **19h séance dans la cage thoracique**

La parole accompagnée d'un environnement sonore perce la membrane extérieure du spectateur pour se glisser parmi ses organes et explorer les recoins connus et inconnus du corps, créant de l'espace pour des paysages oniriques, délirants ou fantasmés, des relations dysfonctionnelles, des images inattendues, et des actions inimaginables. Ce faisant, différents états physiques, sensoriels et psychiques sont engagés. Plaçant le spectateur au cœur même du spectacle, son rôle est redéfini et les logiques de la représentation sont renversées.

Chorégraphe, danseuse et praticienne Feldenkrais, Anne Juren interroge les frontières entre les sphères publiques et privées en engageant le corps dans des expériences physiques, sensorielles, mentales et kinesthésiques différentes.

**SPECTACLE** <sup>50'</sup>**Lâche de Mélanie Perrier**à **20h30**

À l'ère de l'hypervisibilité, où on donne tout à voir, *Lâche* déplace le regard du côté de la peau et de son ressenti. Partant de la figure de l'enlacement, la pièce explore l'adhérence entre deux corps féminins qui peinent à se disjoindre. Dès lors la tension, la pression et les modulations de tonicité deviennent les moteurs du mouvement dansé, accompagné par une lumière toujours plus évanescente.

Chorégraphe, Mélanie Perrier développe un travail autour de la forme du duo et de la relation à l'autre. Sa recherche porte notamment sur ce qui peut faire technique de danse aujourd'hui et les contours contemporains du phénomène spectaculaire.

**DJ SET** <sup>120'</sup>**avec le duo Yes Sœur!**à **22h**

Alexandre Bouvier et Grégoire Simon développent des environnements immersifs aux sonorités expérimentales, club et pop. Leur univers musical vaste et énergique suscite des collaborations avec les chorégraphes Mélanie Perrier, Alessandro Sciaronni ou encore le Ballet national de Marseille.

**ÉCHAUFFEMENT PUBLIC** <sup>60'</sup>**avec Julie Nioche**à **12h, dalle Kennedy (métro Kennedy)**

Quels que soient votre condition physique, votre âge, votre proximité avec la danse, venez suivre gratuitement cet entraînement avec Julie Nioche, danseuse, chorégraphe et ostéopathe.



en partenariat avec les Tombées de la nuit

**SÉANCES INDIVIDUELLES** <sup>30'</sup>**Le toucher manuel de relation**par **Gaëlle Evain**à **14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h30, 17h,****17h30, 18h**

RÈGLEMENT OBLIGATOIRE POUR TOUTE RÉSERVATION

**SPECTACLE** <sup>60'</sup>**Comma d'Anne Juren**à **14h30 séance jeune public**à **17h une séance cannibale****ATELIERS** <sup>120'</sup>

Les participants expérimenteront deux techniques somatiques et découvriront ce qui les rapproche, les différencie et ce qu'elles mettent en résonance.

**Ostéopathie - Pratique métissée**à **14h30**

L'**Ostéopathie** est une approche thérapeutique s'appuyant sur des techniques manuelles. Elle détermine et traite les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures de l'organisme et améliore ainsi la possibilité du corps à s'auto-équilibrer. L'ostéopathie a été créée en 1874 par le médecin Andrew Taylor Still.

Sentir différemment, percevoir autrement, augmenter la sensibilité, pour changer de point de vue et se découvrir autre. La proposition de Kevin Jean empruntera

aux différentes méthodes somatiques qui le façonnent : Yoga de l'énergie (Gianna Dupont et Myriam Gourfink), Feldenkrais (Jessie Leibovici), Chi Kong (Yann Marussich), Material for the spine (Steve Paxton).

**avec** Kevin Jean, danseur ; Gabrielle Mallet, ostéopathe

**Feldenkrais - BMC**à **14h30**

Le **Body-Mind Centering**® initié par Bonnie Bainbridge Cohen, éducatrice, thérapeute et artiste du mouvement en 1965, est fondé sur l'expérience propre de chacun. Cette approche développe la compréhension de notre physiologie par la visualisation, le mouvement et le toucher.

Constatant que les limitations dans l'ampleur, la fluidité d'une action ne proviennent pas simplement de questions mécaniques, Moshe **Feldenkrais** (1904-1984) élabore une technique qui, par le biais de propositions orales, permet à notre système de mieux organiser et fluidifier le mouvement.

**avec** Serge Cartellier, comédien et praticien Feldenkrais, et Miléna Gilabert, praticienne de Body-Mind Centering®

À l'issue de ces ateliers, une **Table ronde** animée par **Isabelle Ginot** permettra d'échanger sur les expériences traversées.

**tarifs**

ateliers, spectacles : 8 €/6 €/4 € carte Sortir ! film, table ronde, échauffement public : gratuit

**infos, réservations**

berylbegon@museedeladanse.org

02 99 63 88 22

www.museedeladanse.org

**FILM** <sup>36'</sup>**An experiment in leisure de Manon de Boer**

Des extraits de textes de la psychanalyste Marion Milner (1900-1998) sur la concentration, le corps, la répétition, la rêverie, le temps infini comme outils de la création sont évoqués par des artistes. Leurs voix, leurs silences, les images de paysages marins norvégiens créent des espaces parallèles qui suivent leurs propres rythmes. Il en résulte une expérience qui résonne avec l'idée du loisir selon Milner : le loisir ne serait pas un temps opposé au travail, mais un moment pour percevoir et penser librement, sans objectif immédiat.

Depuis le milieu des années 1990, Manon de Boer conçoit une œuvre filmique qui s'articule autour du temps, de la mémoire et des disjonctions provoquées entre son et image.

**RESTAURATION****avec Petite Nature**

*Petite Nature* c'est : un (très) bon café extrait par une (très) bonne machine, de vrais thés verts japonais ; des green smoothies et jus de fruits frais mixés ; et, enfin, des plats salés et sucrés pouvant pour la plupart convenir aux régimes vegan et sans gluten tout en faisant la part belle aux vitamines et acides aminés. Veggie bowl chaud et froid, futomakis et rouleaux de printemps revisités, banana bread, brownie matcha, carré coco, etc. Une cuisine à la fois saine et simple, à base de produits de saison issus majoritairement de l'agriculture biologique.

**ESPACE DOCUMENTAIRE****autour des pratiques somatiques****billetterie**

du mardi au dimanche, de 14h à 18h  
Musée de la danse / St-Melaine  
38 rue Saint-Melaine – CS 20831  
35108 Rennes Cedex 3  
Métro Sainte-Anne  
Bus n°s 1, 5, 9, 12 – arrêt Sainte-Anne

règlement par chèque ou en espèces