

# Entre Terre et Ciel - Description des workshops

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE**

---

*Journée permettant la découverte de différentes disciplines aériennes et terriennes à travers la mobilité, la fluidité des mouvements et les techniques de base.*

**Acro yoga initiation** : Découverte des techniques de base .

L'acro yoga est le nom d'une discipline métissée qui combine la philosophie corps et esprit du yoga, l'acrobatie, parfois la danse pour l'école canadienne ou le massage thaï pour l'école américaine. Les partenaires se portent mutuellement pour réaliser des postures.

Dans le volet « **solaire** » de l'acro yoga, la pratique est dynamique et acrobatique.

Dans le volet « **lunaire** » C'est le relâchement physique, mental et l'étirement musculaire qui priment, une sorte de massage thaï dans les airs.

Les participants peuvent expérimenter 3 rôles qui sont : La base : La personne qui porte ; Le voltigeur (flyer) la personne soulevée ; Le gardien (spotter) qui assure la sécurité pendant la réalisation des figures.

\*pour une pratique confortable, nous conseillons pour cet atelier de porter une tenue près du corps type leggings ou short et top qui ne soit pas trop fluide.

**Cerceau aérien - initiation**: techniques de base et apprentissage des premières figures pour évoluer dans un cercle suspendu, permettant de développer force, souplesse, gainage et équilibre.

**Mobility flow**: Enchaînement fluide qui vise à étirer l'ensemble des chaînes musculaires de façon dynamique et statique. Le but est de gagner en amplitude articulaire pour un corps plus souple et une posture harmonieuse.

**Danse contemporaine**: Chorégraphie expressive, sensualité, tristesse, colère, à chacun son interprétation, utilisation du sol, de l'espace, et adaptation pour la pole dance. Si vous enchaînez avec le cours suivant : la Pole contemporaine.

**Pole contemporaine**: chorégraphie autour de la pole permettant de travailler sur la fluidité des mouvements empruntés à la danse contemporaine, des transitions et du floorwork (travail au sol).

*Les 2 workshops danse et pole contemporaine sont liés. Les participants pourront, à la fin du cours, allier danse et pole sur la même musique grâce aux chorégraphies apprises lors des workshops.*

**Yoga aérien flow**: Yoga sportif qui utilise un Hamac pour être en suspension. On y ressent le plaisir d'être porté, balancé et enveloppé. Les étirements se font en douceur car le hamac répartit les tensions et les appuis. Il accentue la gravité en toute sécurité. Les positions inversées permettent de soulager les tensions sans pression pour la colonne vertébrale. Ce Yoga plutôt sportif permet de développer la force, la souplesse et le mental. Il prépare le corps à l'exercice et favorise la récupération consécutive à un effort physique

\* Par mesure d'hygiène, nous vous demandons de bien vouloir porter un T-shirt, mais pas de débardeur, le port de chaussettes est obligatoire. Tous les objets susceptibles de filler le Hamac (bagues, bracelets, boucles d'oreilles, barrettes) sont proscrits.

**Garuda**: Le GARUDA se compose des principes du Pilates, des postures et de la respiration du yoga, de mouvements calmes de Taïchi et de l'élégance de la danse avec des exercices variés et enchaînés. On gagne en force, en endurance, en coordination et en souplesse, avec une sensation évidente de bien être. Le corps se sent dénoué et libéré de ses tensions.

**Pole dance initiation**: apprentissage des principes fondamentaux de la technique de la pole dance et de son entraînement: spins (rotations autour de la barre), premiers tricks (figures sur la barre) et transitions. Permet d'améliorer sa coordination, acquérir de la force, prendre confiance en soi, et développer souplesse et équilibre.

\* Nous demandons de porter un short ou shorty et une brassière ou un t-shirt/top : un maximum de peau doit être découverte afin d'adhérer à la pole. De plus, s'il vous plaît n'appliquez pas d'huiles, de lotions ou de parfums/crèmes avant un cours car cela est dangereux et rend la pole difficile à saisir. Enlevez vos bijoux pour éviter de vous blesser pendant la séance.

**Pole dance chorégraphie avec talons**: venez trouver la diva qui est en vous ou booster votre confiance. Vous enchaînez tout en fluidité les figures, spins et floorwork dans une chorégraphie aux accents un peu sexy et dans une ambiance décontractée!

**DIMANCHE 29 SEPTEMBRE:**

---

*Les participants aux workshops du dimanche doivent avoir des bases en aérien (conscience de son corps, gainage), le niveau étant plus élevé.*

**Acro yoga solaire - flow et inversions**: Techniques plus élaborées, reprenant les bases, travail de la fluidité et des postures inversées.

**Pole dance - inversions et figures en force**: Cours destiné aux personnes souhaitant essayer des figures plus avancées à la barre. Pour les non pratiquants, nous vous ferons découvrir les bases des inversions et différentes prises et techniques pour des figures demandant de la force. Pour les pole danseurs nous vous proposeront des combos originaux principalement de niveau intermédiaire + / avancé.

**Acro yoga lunaire et thaï massage yoga** : Appelé Yoga des paresseux car le donneur place le receveur dans des postures de yoga tout en le massant par des pressions et des étirements, outre les bienfaits habituel du toucher, il offre une libération musculaire et articulaire, un rééquilibrage énergétique et permet une étape supplémentaire de lâcher prise et de conscience corporelle. Nous vous ferons découvrir aussi les méthodes portées avec les techniques d'acro yoga solaire.

\* pour le confort du masseur et du massé, nous vous demandons des vêtements de rechange confortables et en coton :