

## La danse contemporaine et les seniors

À l'âge de la retraite, il est indispensable de se créer un projet personnel de vie, abordant de nouvelles perspectives. Cette dernière phase de vie doit être remplie de liberté, d'énergie, pleine de ressources pour des choix nouveaux. Pour cela, il est profitable d'avoir une activité physique qui permet un maintien en bonnes conditions de santé.

### Le choix de la danse contemporaine

Elle intègre des éléments essentiels à l'activité physique : endurance, construction musculaire et travail sur l'équilibre. Elle offre également la connaissance de son corps, la conscience de l'espace, le travail de mémoire, la gestion de sa respiration. Elle ouvre, par l'improvisation, la possibilité de découvrir sa propre créativité, d'explorer son langage corporel, de s'exprimer en partage. Langage universel, la danse contemporaine s'adapte à tous les âges de la vie.

Pour nous retrouver au quotidien, mieux nous connaître, découvrir notre actualité, avoir des nouvelles de nos partenaires, partager nos coups de cœur...  
**LE BLOG**

<http://lamecaniquedubonheur.over-blog.com/>

# LA MÉCANIQUE DU BONHEUR

## Vous êtes seniors

*(hommes et femmes de plus de 60 ans)*

Venez nous rejoindre et découvrir la danse contemporaine,

- > Acquérir une technique pour mieux bouger et connaître son corps,
- > Développer sa créativité par l'improvisation,
- > Renouer avec l'envie de danser

Conférences pour tous : gratuit  
Ateliers seniors : 50 € par atelier  
Ateliers 50-60 ans : 60 € par atelier  
Adhésion à l'association obligatoire : 10 € annuel  
Certificat médical autorisant la pratique de la danse contemporaine  
Le lieu de chaque atelier sera confirmé au moment de votre inscription

### La Mécanique du Bonheur

Association loi 1901  
Siège social :  
8, rue des Grenailles  
41000 BLOIS  
Tél. 02 54 20 04 78  
Messagerie : [lamecaniquedubonheur@gmail.com](mailto:lamecaniquedubonheur@gmail.com)  
Blog : <http://lamecaniquedubonheur.over-blog.com/>

soutien de



Compagnie la Lune Blanche  
Studio danse Karin Janin

Pierre Guérin, photos Mécanique du Bonheur • Imp. Numéri'Scann 37

# LA MÉCANIQUE DU BONHEUR

# CONTEMPORAINE

## DANSE SENIORS

Programme d'activités  
4<sup>e</sup> saison 2013-2014

*Au cœur de notre action des ateliers pour seniors (+60 ans), mais aussi des ateliers pour les 50/60 ans des conférences et un projet chorégraphique*

## LES ATELIERS DE DANSE CONTEMPORAINE POUR SENIORS

**Des ateliers mensuels, sur un week-end,  
avec Simon Choplain, danseur et chorégraphe**

L'atelier de danse contemporaine s'adresse à toute personne (homme ou femme) de 60 ans ou plus, sans prérequis, voulant danser ou tout simplement bouger par la danse.

### Chaque après-midi se compose :

**1<sup>er</sup> temps** Basé sur une prise de conscience du squelette, la technique de danse utilisée permet de mettre le corps en mouvement sans avoir besoin d'une forte puissance musculaire, ni d'une grande flexibilité au départ, tout en les développant, par des exercices appropriés et répétés.

**2<sup>e</sup> temps** Basé sur l'improvisation, la prise de conscience du corps par des exercices de respiration et des mises en situations est proposée. Divers exercices ludiques et toniques seront utilisés pour développer une mise en mouvement personnelle du participant stimulant sa propre créativité ; sur des thèmes proposés par l'intervenant.

## Et pour aller plus loin... LA CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE

Comme chaque année, en prolongement naturel du travail d'atelier, le chorégraphe Simon Choplain propose aux stagiaires qui le souhaitent de participer à la création d'une pièce chorégraphique.

### HUIT ATELIERS DU WEEK-END : samedi de 14h-18h et dimanche de 14h-18h

Les 5 et 6 octobre 2013, les 9 et 10 novembre, les 7 et 8 décembre ;  
les 11 et 12 janvier 2014, les 8 et 9 février, les 15 et 16 mars,  
les 5 et 6 avril, les 31 mai et 1<sup>er</sup> juin

## LES ATELIERS 50-60 ANS

conçus et animés par Simon Choplain, danseur et chorégraphe

Des ateliers mêlant technique et improvisation en danse contemporaine : la technique *release* permet de mieux connaître son corps par la prise de conscience de son squelette. L'improvisation permettra à chacun de développer un vocabulaire personnel et d'enrichir sa créativité. Se construire un corps alerte et sain, permet de garder un mental allègre et pimpant.

### LE TEMPS D'UN WEEK-END

**samedi 14h-18h et dimanche de 11h-13h et 14h-16h**

les 23 et 24 novembre 2013 ; les 25 et 26 janvier 2014  
les 22 et 23 mars et les 24 et 25 mai

## LES CONFÉRENCES

En partenariat avec les bibliothèques de Blois - Agglopolys

**SUR LES TRACES DE LA DANSE CONTEMPORAINE**  
*par Suzanne Guichard, danseuse, professeur de danse contemporaine et d'histoire de la danse*

Suzanne nous exposera l'évolution de la danse moderne et contemporaine dans son contexte historique et artistique. Elle analysera l'évolution du langage chorégraphique à travers des extraits de spectacles, et proposera des clefs pour comprendre le travail des chorégraphes d'aujourd'hui.

Auditorium de la Médiathèque Maurice-Genevoix  
vendredi 8 novembre 2013 à 18 heures

**Le saut de Nijinski**

vendredi 7 février 2014 à 18 heures

**États-Unis années soixante**

vendredi 4 avril 2014 à 18 heures

**L'explosion de la danse française**