

Catherine Vergnes et Pierre Charles Durouchoux, danseurs et chorégraphes de la compagnie lili catharsis, travaillent depuis 1995 dans le studio qu'ils ont ouvert dans le quartier des Minimes à Toulouse, *L'Atelier du Mouvement*.

C'est là qu'ils s'entraînent au quotidien, qu'ils créent leurs spectacles chorégraphiques, mais aussi qu'ils proposent des ateliers pour les amateurs, des cours de danse pour adultes et enfants, des stages et des séances de massage.

La danse de Catherine Vergnes et Pierre Charles Durouchoux ne part pas d'un imaginaire ou d'un état psychologique mais bel et bien du corps du danseur, avec tout ce qui le rend vivant organiquement : sa structure osseuse, ses organes, sa peau, son souffle, son énergie, sa capacité à être présent.

Ils travaillent sur l'origine physique du mouvement, sur son fondement, mais aussi sur l'origine culturelle des postures quotidiennes et leur impact sur le corps.

Ils font danser leurs élèves en s'adaptant à leurs corps singuliers, afin que ceux-ci développent au fil du temps leur propre vocabulaire physique.

PRÉSENTATION

Des séances de massage de qualité sont proposées par Pierre Charles Durouchoux à *L'Atelier du Mouvement*.

Le massage traditionnel Thaïlandais durée 1H30 - 50€

Cette technique manuelle de relaxation permet de donner au corps souplesse et mobilité. Ce massage est une technique rigoureuse qui met en jeu la stimulation de points d'énergie sous la forme de pressions. La séance se pratique sur un matelas posé au sol, sur une personne habillée.

Le massage traditionnel Balinaï durée 1H30 - 50€

Cette technique à l'huile sur table adapté est faite de pressions et de massage des tissus en profondeur. Elle soulage la douleur, libère les tensions et la fatigue.

Le massage de la jambe et du pied durée 45MIN - 40€

Ce massage englobe l'ensemble de la jambe, il agit manuellement sur des zones réflexes situées sur la plante des pieds.

MASSAGES



HORAIRES ET TARIFS 2017-2018

Cet atelier accueille les personnes de tout âge désireuses de garder la forme. Il s'adresse à tous ceux qui aimeraient améliorer leur façon de bouger dans la vie quotidienne. Il permet de réduire les douleurs et de diminuer contractures et fatigue.

Nous pratiquons des mouvements sur tapis dans des postures qui lient étirement et placement du corps, afin de trouver la tension musculaire appropriée et le geste juste dans une bonne coordination musculaire.

LE MERCREDI
de 9h30 à 10h30 et de 19h30 à 21H

1 cours/semaine 100€ le trimestre
Adhésion de 10€ par an

ADULTES- SÉNIORS BIEN-ÊTRE-MOUVEMENT



L'ATELIER DU MOUVEMENT lili catharsis cie Vergnes - Durouchoux

Ces soirées conviviales, organisées un samedi par mois, offrent l'opportunité à des cuisiniers et à des artistes de faire découvrir au public leurs projets atypiques, leurs essais, leurs nouveautés.

Découvrez l'Atelier du Mouvement autrement en profitant de ces rencontres qui promettent hédonisme et jubilation !

Consultez le programme sur www.lilicatharsis.com



LES SCÈNES GOURMANDES

ENFANTS CIRQUE-MOUEMENT & DANSE-MOUEMENT

Catherine Vergnes et Pierre Charles Durouchoux mettent leur longue expérience de la pédagogie au service des enfants, pour leur épanouissement personnel et leur développement à travers le jeu du corps, de la danse ou du cirque.

Les cours commencent avec l'apprentissage de postures qui permettent à l'enfant de se placer de manière juste. Ces postures sont ensuite intégrées dans un mouvement dansé. La manière de faire est très chorégraphique, Catherine et Pierre Charles poussent l'enfant à imaginer avec son corps, à mémoriser le mouvement. Il travaille seul, à deux, en groupe...

Dans le cours *Cirque-Mouvement*, en utilisant des agrès, Catherine et Pierre Charles essaient de faire en sorte que l'enfant trouve en lui ce dont il est capable, ce qu'il aime faire, ce qui l'anime. L'objet est utilisé comme un déclencheur. Ils cherchent à amener l'enfant à explorer spontanément avec l'objet, à le mettre dans l'action. L'important reste sa présence, son corps, sa fluidité et son rapport organique à l'objet.

Dans le cours *Danse-Mouvement*, ils amènent l'enfant à trouver sa danse à travers des jeux autour du mouvement : symétries, côte à côte, face à face, etc. et à créer ou interpréter des petites chorégraphies contemporaines. Il s'agit plus d'acquiescer une aisance, une fluidité dans le mouvement, qu'une technique. Catherine et Pierre Charles ne cherchent pas à leur enseigner une forme, ou un idéal. Il n'y a pas de jugement de valeurs dans leurs cours, chacun a sa propre qualité et c'est ce qu'ils essaient de mettre en avant. Le travail n'est jamais fait en force, des choses assez simple en apparence peuvent être mises en valeur à partir du moment où elles vont bien à l'enfant et lui correspondent.

CIRQUE-MOUEMENT

LE MARDI

17h-18h : 8/10 ans
18h-19h30 : 11/13 ans

LE MERCREDI

11h-12h : 4/5 ans
13h30-15h : 7/9ans
15h-16h : 6/7 ans
16h-17h : 5/6 ans
17h-18h30 : 9/11ans

DANSE-MOUEMENT

LE JEUDI

17h30-19h : 11/12 ans

TARIF

1h : 90€ le trimestre
1h30 : 100€ le trimestre

Adhésion de 10€ par an

Vous trouverez plus d'information sur notre site internet
www.lilicatharsis.com

LE MARDI - LE VENDREDI
10h30-12h

Cours au trimestre 100€
2 cours 160€

Adhésion de 10€ par an



Ce cours, encadré par Pierre Charles Durouchoux, vous invite à voyager au carrefour de la danse et de l'acrobatie. "Ce qui m'intéresse, c'est d'explorer le mouvement, qui existe dans le corps, pour passer de la façon la plus naturelle possible, de la posture assis par terre à renversé sur la nuque en position chandelle, ou alors de genoux à l'équilibre sur la tête ou bien encore de la posture debout à l'équilibre sur les mains.

L'échauffement s'effectue sous forme d'enchaînements de posture. Sur un tapis de yoga, on place son corps, on l'étire, on le renverse. L'échauffement proposé amène une perception de l'architecture dynamique du corps, une circulation de l'énergie, de la respiration, une liberté articulaire. Le cours se poursuit avec les barres en mouvement. Il s'agit d'enchaînements de mouvements, plus ou moins acrobatiques. Ces barres en mouvement sont un travail spécifique sur les notions fondamentales de la danse comme les appuis, l'équilibre, le déséquilibre, les notions de poids du corps, la symétrie dans le mouvement, on ouvre ses perceptions internes, on prend conscience de l'évolution de son corps dans l'espace.

La troisième partie du cours, *l'Acro-mouvement* est un voyage entre la danse, et l'acrobatie, je propose des écritures chorégraphiques où danse et acrobatie se mélangent intimement. À partir d'équilibres simples comme la chandelle, le trépied, l'équilibre sur les mains, et de postures du corps humain comme être assis, à genoux, debout, on explore le lien, l'enchaînement entre les positions à l'endroit - à l'envers. L'apprentissage se fait en douceur, l'attention est portée à la qualité et à la fluidité dans le mouvement. c'est un travail qui tend à développer une créativité, plus qu'à s'exercer dans un esprit de performance.

Pour clore ce voyage riche en sensations, la séance se termine toujours par des massages thaï effectués par deux pour favoriser la relaxation, dans l'esprit du contact avec l'autre et du bienfait apporté.

ADULTES ACRO-MOUEMENT

ADULTES DANSE-MOUEMENT

Ces ateliers, encadrés par Catherine Vergnes, s'adressent à toutes personnes qui désirent travailler sur leurs corps, en direction de la danse. Basé sur des écritures techniques précises qui apportent bien-être, souplesse et équilibre dans le corps, le cours évolue vers le plaisir d'une mise en danse collective.

Le cours commence par un travail de *placement postural* du corps, sur un espace délimité par un petit tapis pour que les pressions exercées par le corps au sol se fassent en toute sécurité. Les positions peuvent faire penser aux postures habituelles de yoga ou encore de pilates, mais il s'agit bien là de concentrer le corps et l'esprit pour une écoute plus intérieure de soi-même, de son rythme, sa respiration.

Le cours évolue ensuite vers des *écritures de mouvement*, une barre au sol qui mobilise le corps en entier. Toujours les mêmes, ces barres sont évolutives durant l'année, elles permettent d'acquiescer progressivement plus de souplesse, d'apprendre à positionner son corps avec justesse dans les mouvements, à exercer sa mémoire musculaire sur différents rythmes, à se positionner dans l'espace, prendre conscience des directions.

La troisième partie du cours devient plus ludique, nous effectuons des *écritures chorégraphiques*, des petites compositions qui sont l'occasion d'une mise en danse le temps d'une musique ou alors d'une chanson. Ce sont des caractères, des énergies que l'ont véhicule dans le mouvement, dans le geste. L'apprentissage de ces petites danses se fait en douceur, Catherine laisse le temps pour que les corps vivent vraiment l'écriture, et ressentent une joie de danser.

La dernière partie du cours est une sorte de retour au calme. On relaxe le corps le plus souvent allongé au sol ou alors en posture, on profite de la fatigue pour s'étirer, seul ou à deux... Ce temps de relaxation est parfois l'occasion d'apprendre quelques techniques de manipulation inspirées de massages thaï.



LE LUNDI - LE JEUDI
19h30-21h

Cours au trimestre 100€
2 cours 160€

Adhésion de 10€ par an