

# Accadra

## danse contemporaine

*“ La danse contemporaine est une possibilité pour tous, quel que soit notre corps et notre âge, elle nous donne accès à la poésie, à l’imaginaire, à la création. Elle est contemporaine car le danseur la renouvelle chaque jour grâce à la pratique de l’improvisation, ce temps de recherche personnelle proposé à chaque cours : autour d’un thème, d’une musique, d’un texte, cet espace d’exploration partagé avec les autres, favorise l’écoute, la disponibilité, la confiance en soi, l’aisance corporelle. Par une pédagogie respectueuse des différences individuelles, la danse contemporaine nous invite à donner forme à nos idées, à donner corps à nos émotions, à se mouvoir avec spontanéité et vitalité, à laisser émerger la danse déjà présente en chacun, homme, femme, enfant...” M.B*

Marta Bentkowski, depuis 25 ans pédagogue du mouvement, enseigne la danse contemporaine et l’aïkido tout en développant une activité de recherche et création au sein de la Cie “en quarantaine”, un projet collectif et pluridisciplinaire (danse/ théâtre/chant).

<http://www.enquarantaine.com/>

L’enseignement est adapté à chacun et s’articule en plusieurs niveaux :

-**éveil** (à partir de 4 ans). Ces ateliers sont bâtis autour de la motricité globale et spontanée de l’enfant (courir, sauter, rouler...), au moyen des jeux corporels et rythmiques l’enfant se familiarise au mouvement dansé.

-**initiation** (à partir de 6 ans). L’apprentissage des bases techniques (étude du corps au sol, conscience du poids et de la respiration, équilibre, verticalité) permet à l’enfant d’affiner son vocabulaire à des fins expressifs.

-**cours adultes** (débutants et avancés). Placement du corps, étude d’enchaînements dansés (précision, qualité et musicalité du geste), recherche d’un langage personnel grâce au travail d’improvisation.

Tout au long de l’année, nous proposerons des temps de travail en plein air.

**informations & contact**

[marta.bentkowski@sfr.fr](mailto:marta.bentkowski@sfr.fr)

06 09 63 49 77

