

Vacances de printemps 2024 : **Les stages spécifiques**

Stage Acro-danse

Lundi 22, mardi 23 et mercredi 24 avril
18h00-20h30

Pré-requis : Pour pouvoir en profiter au mieux, il est préférable d'être capable de faire la roue et de savoir rouler en avant et en arrière de manière relativement fluide. J'adapterai les séances en fonction de vos capacités et vos besoins.

Je vous proposerai d'explorer différentes approches du mouvement acrobatique puisées dans le cirque, les arts martiaux, la capoeira, le hip-hop. Toutes auront en commun le fait de privilégier un rapport organique à votre corps. Nous éviterons donc le travail en percussion (de type rondade) qui à terme peut être traumatisant pour les articulations.

Nous nous attacherons à identifier les grands principes communs à la plupart des formes acrobatiques afin de vous permettre d'appréhender votre pratique de manière plus fine et d'explorer de nouveaux champs de recherche.

Avec **Martin Cerf**, jongleur et acrobate formé au Lido (Toulouse) et fondateur de la cie Armistice et de la cie des Corps Caverneux.