



6847 Saint-Hubert (Métro Beaubien et Jean-Talon) (514) 529-6635

Information et inscription: [www.fleurdasphalte.com](http://www.fleurdasphalte.com)

## CONTACT IMPROVISATION ET COMPOSITION SPONTANÉE avec ANDREW HARWOOD

Du 10 au 28 mars 2008 - 17h30 à 19h30



Chaque classe débutera avec un réchauffement centré sur le relâchement et l'étirement du corps, l'éveil des sens ainsi que la conscience de l'espace interne et externe.

Diverses habiletés de contact seront pratiquées quotidiennement pour développer un plus large éventail de mouvement, un meilleur sentiment de sécurité et une plus grande confiance. Nous examinerons le rôle de la perception, de la sensation, de l'expression et de l'imagination dans le travail de Contact. Notre but est de trouver une sensation d'intemporalité dans notre danse - un état de conscience en éveil, mais sans gêne.

Nous chercherons aussi à intégrer le contact improvisation dans un univers improvisé plus grand pour librement entrer et sortir d'une relation de partenaire afin de renforcer nos danses solo et être plus attentif au groupe. Par des stratégies diverses de composition, des procédures fortuites et des jeux, nous regarderons comment les croyances envers l'espace et le temps peuvent être changées et comment elles peuvent affecter dramatiquement notre présence, notre corps et notre façon de bouger. Dans cette pratique nous serons invités à réduire nos attentes et à accentuer notre créativité.

Coût des classes: 20\$/class, 80\$/sem, 210\$/stage complet

### LA DANSE CONTACT IMPROVISATION

La danse "Contact improvisation" est un moyen révolutionnaire non sexiste de danser et de performer. C'est un système raffiné de communication non verbale fondé sur le développement d'une très grande sensibilité. Cette danse est maintenant pratiquée à travers le monde et utilisée pour parfaire tous les styles de danse.

Les pratiquants sont immergés dans un échange continu de poids et d'énergie. Par ce médium, tous les sens sont en éveil, particulièrement celui du toucher. L'entraînement aiguise les réflexes et développe une présence exceptionnelle pour communiquer avec les autres



6847 Saint-Hubert (Metro Beaubien and Jean-Talon) (514) 529-6635

Information and registration: [www.fleurdasphalte.com](http://www.fleurdasphalte.com)

## CONTACT IMPROVISATION AND INSTANTANEOUS COMPOSITION with ANDREW HARWOOD

March 10th to 28th of 2008 - 17h30 to 19h30



Each class will begin with a warm-up focusing on releasing and extending the body, awakening the senses and developing an awareness of inner/outer space. Various contact skills will be practised daily to develop a greater range of movement, create safety and build confidence. We will examine the role of perception, sensation, expression and imagination in the Contact work. Our goal is to find a sense of timelessness in our dancing - a state of consciousness that is aware but not self-conscious.

We will also seek to integrate contact improvisation into a greater improvisational universe in order to freely move in and out of partnering, strengthen our solo dances and develop a group mindfulness. Through various compositional strategies, chance procedures and games, we will look at how the mind's beliefs about space and time can be altered and how this can dramatically affect our presence, our bodies and the way we move. Throughout this practise, we will be encouraged to lower our expectations, and accentuate our inventiveness.

Cost: 20\$/class, 80\$/week, 210\$/all 3 weeks

### CONTACT IMPROVISATION

Contact Improvisation" appeared at the beginning of the 1970's as a revolutionary non-sexiste medium of dance and performance. It's a refined system of non-verbal communication based on the development of exchange of weight and energy. By this medium, all the senses are awakened, particularly the sense of touch. Training sharpens the reflexes and develops an exceptional extreme sensitivity. This medium is now practised across the world and used for perfecting all styles of dance. The people that practise this medium are submerged in a continual presence for communicating with others.