

# Fascias

perméables - clairs - connectés

un stage de  
Contact Improvisation

avec Adrian Russi

31 janvier - 1 février '15

à Genève

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)



## Fascias II ... perméables - clairs - connectés

photo: Brigitte Fässler, [www.faesslerundhorst.ch](http://www.faesslerundhorst.ch)

**Ce stage s'adresse** tant aux participant(e)s de mes précédents stages sur les fascias qu'à toute personne, ayant une certaine aisance dans le contact improvisation. L'objectif est de faire l'expérience de ce fascinant réseau tridimensionnel directement à travers le mouvement et le toucher, d'autre part de découvrir son potentiel comme outil de communication dans le Contact Improvisation et enfin de pouvoir utiliser ces connaissances spécifiques de manière plus différenciée dans la danse.

**Nous allons**, comme dans les stages précédents, découvrir l'étonnante légèreté et perméabilité qu'amènent les fascias, mais dans cette édition, nous allons nous tourner d'avantage vers l'aspect de la perception. De nouvelles recherches démontrent que les fascias interviennent directement dans la coordination du mouvement et qu'ils jouent un rôle central, avec le système nerveux, dans la perception de soi: par exemple dans le ressenti de son propre mouvement, la perception de sa position dans l'espace et même au niveau affectif, dans la sensation de bien-être, de cohérence et d'incorporation.

**Le Contact Improvisation** est déjà en soi un entraînement idéal des fascias - mais à travers la conscience des qualités et des propriétés de ce système corporel, nous pouvons encore accroître ses bénéfices. A travers l'élasticité, l'extrême connectivité et leur intervention dans la régulation du tonus corporel, les fascias nous transmettent une incroyable souplesse de mouvement, ainsi qu'un sentiment d'appartenance, de complétude et une sensibilité inégalable.

**Que ces expériences inédites** soient sources d'inspiration pour nos danses et qu'elles amènent une qualité de mouvement nouvelle et une finesse accrue dans la prochaine jam!

**31 janvier - 1 février 2015** Sa: 11.00 - 17.30 Di: 10.00 - 16.30 (avec pause repas)

**Studio de l'ADC, Maisons des Arts du Grütli**, 3<sup>ème</sup> étage, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

**CHF 180.-** (€ 125.-) // **CHF 160.-** (€ 110.-) en cas d'inscription jusqu'au 17 janvier (2 semaines avant le stage). L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-)

**CP:** 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern; **IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2 **L'assurance est à la charge des participant-e-s.**

**Adrian Russi** est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance) basé en Suisse, invité à enseigner et à danser le contact sur scène à travers toute l'Europe. Après avoir étudié la composition instantanée à "bewegungs-art" à Freiburg/All, il continue à se former auprès de nombreux professeurs, dont Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement comporte des aspects à la fois techniques, perceptifs et communicatifs. Pour lui, le plaisir du jeu, l'engagement total dans la danse et le respect des autres sont des valeurs essentielles pour vivre pleinement le contact improvisation. Son enseignement est en outre influencé par différents arts martiaux et par sa formation en thérapie crano-sacrée, ainsi que par ses propres recherches du mouvement.

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Organisé avec le soutien de l'**Association de danse contact improvisation - Genève** (Paola 079-781'77'41)

**Jam:** Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 20h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)