

# Cie Phie

[WWW.COMPAGNIE-PHIE.FR](http://WWW.COMPAGNIE-PHIE.FR)

0682676016

infos@compagnie-phie.fr

---

ON DANSE ?

**ATELIERS CHOREGRAPHIQUES**

PUBLICS SENIORS  
PATIENTS EN CONVALESCENCES  
Et autres....

## 1. On Danse ?

---

Le projet prévoit :

1. Une présence et une démarche artistique faisant de la mise en mouvement un mieux être physique, psychique et relationnel. Ce projet peut aussi permettre une observation et une évaluation portant sur les bienfaits de la danse auprès de ces différents publics.

## 2. Les bienfaits de la danse

---

La danse stimule l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation...Elle permet de mieux connaître son corps pour acquérir une confiance globale. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial et socialisant.

Par un travail qualitatif, porteur de sens et de bien être, elle aborde les notions de centre, de poids du corps, de regard, de prise de conscience et de position. Ainsi, à travers quelques outils simples et abordables de la danse contemporaine, il est possible d'améliorer son quotidien par un contrôle plus assuré de ses mouvements et de ses gestes, d'améliorer sa disponibilité et ses capacités physiques.

De plus, le travail artistique offre la possibilité de libérer ses sensations et émotions en lien avec le groupe.

**Ainsi, les apports bénéfiques de la danse sont nombreux:**

1. Au niveau de la restructuration du schéma corporel la mise en mouvement impacte sur différentes perceptions et fonctions psychos-motrices:
  - Le centre de gravité/l'ancrage
  - L'axialité
  - La symétrie
  - La coordination motrice
  - L'équilibre
  - L'énergie et le flux (postural)
  - Le poids et la tonicité
  - L'espace : intérieur et extérieur à Soi
  - Le rythme
2. Par un travail en groupe dans un cadre sécurisé, l'atelier autour de la danse stimule et permet un sentiment d'appartenance à un projet commun il représente :
  - L'implication personnelle et la mise en avant des capacités de chacun
  - La valorisation et l'estime de soi
  - La socialisation : stratégie de prévention des pathologies du vieillissement
3. Au niveau psychique, la danse influe sur :

- La diminution de l'anxiété et des troubles dépressifs
- L'apaisement global
- La stimulation de la mémoire par un moyen ludique
- La création d'un espace symbolique en dehors de la maladie ou du rythme de l'institution en proposant une autre temporalité
- L'ouverture à son potentiel créatif, à son imaginaire
- La confiance en soi et amélioration de l'estime de soi

### 3. La Danse, matière à bouger, à penser, à rêver...

---

Au-delà d'un simple exercice de mise en mouvement, c'est un travail artistique qui est proposé. Le projet ne nécessite pas de technique préalable mais propose un processus « technique » de création afin de rentrer en contact avec son corps et son espace sensoriel. Le processus créatif sert de fil conducteur à la découverte et l'expression de Soi et permet :

1. **Une prise de conscience de la perception corporelle** à travers l'écoute de soi et des autres, du temps présent/vécu par le corps en mouvement à travers la dimension spatiale et temporelle de la danse. Les notions d'espace, de temps, et de présence s'articulent autour du déroulement temporel de la danse. Ils se nourrissent d'énergie et de dynamiques diverses.
2. **De développer l'imagination et la créativité** dans le cadre d'un travail artistique en rapport à des propositions précises et dirigées d'après de multiples possibles à l'égal d'un jeu.

Ce sont des chemins à expérimenter, à développer en vue d'un projet à l'éveil du sensible et du bien être auprès des personnes. La démarche pédagogique s'adapte et propose d'apporter certains matériaux afin de mettre les différents acteurs en mouvement. L'objectif second peut déboucher sur un travail de composition chorégraphique.

Un projet développant la musicalité corporelle, la concentration, la coordination, l'imagination, la confiance en soi dans un contexte artistique, socialisant et libérateur.

### 4. Horaires / TARIF

---

La régularité des ateliers est nécessaire afin que la proposition puisse être cohérente avec ses objectifs.

Lieu : Salle Grenette Plancher

Horaires : lundi de 10h30 à 11h30

Le tarif est de 110€/Trimestre + 25 € d'adhésion

## **Sophie Adam : chorégraphe - danseuse interprète**

### **Bio express**

Sophie Adam se tourne vers de nombreuses techniques qui nourrissent sa gestuelle : classique – Cunningham – contemporaine – danses traditionnelles indiennes – afro brésilienne – jazz..., et travaille auprès de nombreux pédagogues et chorégraphes : Cunningham, Louise Burns, Inga Sterner, G.Loringett, Florence Lambert, Annemari Autere, Aron Kouasi, Sydney Ribeiro...

Elle se dote également d'un apport théorique dans le cadre d'un master en Anthropologie de la Danse et d'un master en Développement et Direction de Projets Culturels. Elle est diplômée à l'enseignement de la danse (DE) et possède un DU Danse santé et vieillissement.

Dans le cadre de la compagnie Phie , elle s'implique dans la création et dans un travail de sensibilisation à la danse contemporaine sur une large palette. Un engagement et des propositions afin de favoriser et d'accompagner les pratiques artistiques en milieu scolaire et non scolaire, de partager la mise en œuvre et la sensibilité à l'œuvre.

## **5. Informations complémentaires apportées au projet**

---

La Cie Phie s'implique depuis de nombreuses années dans la création chorégraphique et dans le développement de projets.

Pour l'ensemble de ses créations et des actions artistiques auprès des publics, la compagnie bénéficie du soutien, de l'accueil en résidence et du prêt de studios de : la Drac Aura, la Région Aura, le Département de la Savoie, la commune de Bourg St Maurice/ Les Arcs, Malraux Scène Nationale de Chambéry et de la Savoie, Dôme Théâtre d'Albertville, Centre National de la Danse de Lyon, la Manufacture/ Vendetta Mathéa, de l'AF&C ( Avignon festival et Compagnies), de Terres d'Empreintes.