**Contact Improvisation basé dans le Tantra
avec
Sabine Sonnenschein (AT)**

**Sam 29 & Dim 30 Mars 2014**

Samedi : 14h30 – 17h et 18h - 22h
Dimanche : 11h – 14h. et 15h – 17h30 Tarifs : 120 eu /100 eu reduit Photo ©: Regina Mierzwa

A travers une approche des techniques tantriques, le Contact Improvisation (CI) devient une pratique tantrique , un expérience de danse sensuelle et holistique. Une danse de présence et en conscience prend place. Sabine Sonnenschein combine sadhana et des pratiques de Kundalini Yoga (from Swami Satyananda Saraswati), du tantrisme Kashmirien et le Contact Improvisation.

Nous allons revoir certaines bases de Contact-Improvisation, mais aussi d‘une façon nouvelle grâce à notre approche tantrique vers le monde comme le *sparsa*  (toucher et être toucher), la *spanda* (vibration de la concience et de la terre), *bhakti*  (l’amour divin) et *samavesa* (plonger dedans et absorber).
Dans ce stage notre focus est sur l‘eveil des énergies subtiles et intérieures, les chakras, les émotions, la sensation du courant et les possibles pensées qui émergent . Nous allons aussi aborder les aspects physiques ou anatomiques en danse.Vous allez d‘abord observer votre souffle et finalement quand vous respirez vous êtes capables de laisser l’energie circuler dans votre corps, de l‘absorber mais aussi de dégager de l’énergie. Nous allons faire l‘experience d’une série de qualités de touchers. Pendant cette exploration, nous allons mettre au point , affiner notre perception de tous nos sens pour que nous puissions entrer dans le jeu avec lautre . Quand nous dansons, nous allons toucher l’espace comme l‘amour ou comme l’autre. Si vous ecoutez l’autre dans une rencontre, une danse adéquate peut se passer. Vous pratiquez, l’ecoute, la responsabilié de soi même et l‘empathie pour les autres. Une rencontre profonde devient possible. Quand j‘utilise l’autre pas seulement pour se sentir soi même et quand notre ego ne l’instrumentalise pas mais au contraire devient silencieux, nous experimentons l‘espace de l‘un et de l’autre. Nous ne nous perdons pas l‘un dans l‘autre quand notre conscience de l’espace amène l’harmonie avec le *sistole* et le *diastole* de l’univers.

Vous êtes invités à reconnaitre vos limites personelles et tabous. Vous pouvez les préserver, les expérimenter ou les transcender. Vous allez pratiquer avec un groupe de genre mixte; il y n’a pas d’hétéronormalité dans ce stage. Pour tous ceux qui ont une expérience en danse contact et improvisation et méditation .

****SABINE SONNENSCHEIN est chorégraphe et performeuse depuis 1992. En 2004 elle commence à promouvoir une approche tantrique de la vie grâce à la danse. She studied Contemporary Dance, theatre science, philosophy and history of art. Her performances have been shown in Europe and NYC. She has been involved with sensitizing the body since 1990, and Contact Improvisation since 1991. Impressive CI teachers for her were Andrew Harwood, Daniel Lepkoff, Nita Little, Mark Tompkins und Inge Kaindlstorfer She has training in tantric full body massage (AnandaWave/Cologne) and also Lomi Lomi Nui. She has studied Pelvic Massage by K. Ruby; she has been introduced to Kashmir Tantrism and Kashmir Yoga of Touch by Daniel Odier. She studied "Vijnana Bhairava Tantra" with Dr. Bettina Bäumer. In Vienna she has practiced Tantric Bodywork and womb healing since 2006, primarily individual work. She gives workshops focusing on the fusion of Tantra and Contact Improvisation. Teacher at ImpulsTanz Vienna and at Schwelle 7 in Berlin. Sabine Sonnenschein has been cooperating with the musician Günter Touschek since 2010. www. tantrischekoerperarbeit.at
Photo © Robert Peres

**Réservations : Carey Jeffries 06 33 49 36 87 contactcarey@yahoo.com**

**Studio Keller, 1 rue Keller, Maison Keller, 39 rue de Charonne, 75011 Paris Tel : 06 81 64 95 04 / 06 33 49 36 87 www.studiokeller**