

Nathalie Mann



Danseuse et voyageuse à plein temps entre le tango argentin et les pratiques somatiques, j'ai à cœur de transmettre des outils qui permettent d'inviter la **conscience corporelle** et la **présence à soi**.

Je propose des ateliers sous forme d'**explorations communes**, plutôt que de mouvements qu'il s'agirait de transmettre. Le but est d'aborder une discipline (de danse ou autre) dans un état de **disponibilité** et de **centrage**.

Mes axes et supports :

Le **Tango Argentin**, ou marcher ensemble, enlacés sur la musique.

« *Le Tango est une conversation profonde avec soi-même et avec l'autre .../...*
Il relie l'individu au couple, au groupe, à la musique et aux émotions, ce qui favorise une intégration cognitive, psycho-physique et sociale. La personnalité tout entière interagit alors avec sa propre histoire. Chacun se dévoile dans la sécurité de l'abrazo et dans son caractère éphémère. », (Federico Trossero).

Le **Contact-Impro** est un terrain de «je» pour expérimenter le moment présent. Retrouver son âme d'enfant, jouer avec la gravité, la pression, le poids, la direction, la réponse, la résistance, l'inertie, ...et se laisser danser.

Dans le langage du mouvement, cette danse est une opportunité pour développer un lien à soi-même, à l'autre et à l'environnement, qui nourrit une aptitude à la confiance.

Je m'appuie également sur les outils du **Body-Mind Centering**, comme approche innovante de la santé et du travail corporel. Cette pratique somatique est une étude du corps en mouvement et de l'anatomie/physiologie, qui passe par l'expérience, et principalement par des explorations de mouvement et de toucher.

Les attitudes développées grâce à la pratique de la **CNV** (Communication Non Violente selon Marshall Rosenberg), alimentent un cadre bienveillant qui invite à une expression authentique et assertive.

