

Renseignements pratiques

Cours hebdomadaires : Lundi 19h45- 21h30
(à partir du 19/09/2023)
170 € /an + adhésion

Dimanches : 10/12 - 14/01 - 10/03 - 14/04 -
09/06

de 9 h à 12 h30 (15 € + adhésion)

**Tous les cours auront lieu au gymnase du
collège à Puylaurens.**

Pour les dimanches, veuillez confirmer vos
présences par SMS au 06.31.03.92.27 ou par
mail à marianne.danse@orange.fr

Autres stages au Moulinal :

- Ascension : du 09 au 12 mai 2024
animé par Agnès, Cécile Mantileri et
Nathalie Pousse
- Été : du 10 au 14 août 2024,
Animé par Marianne Orhant, Nathalie
Pousse et Pierre-Louis Orhant à la guitare

Réduction chômeur, étudiant, autres....

Marianne ORHANT

Le Moulinal - 81700 / PUYLAURENS

05 63 70 69 78

marianne.danse@orange.fr

Danse libre

Marianne ORHANT



*Danser,
c'est vivre comme l'arbre pousse,
comme la rivière coule,
comme souffle le vent,
avec la même justesse,
la même simplicité.*

Saison 2023/2024

La danse libre

Dans la continuité de la libération de la danse initiée par Isadora Duncan (1877-1927), François Malkovsky (1889-1982) crée la « Danse Libre ».

Il recherche le mouvement naturel à travers l'observation des animaux, végétaux et éléments de la nature. Il élabore ainsi des exercices de base, dont la pratique permet de retrouver l'équilibre, la liberté et la spontanéité du geste.

Comme un art martial, cette technique vise la mise en circulation de l'énergie dans le corps.

Porté par la musique, le danseur inscrit son mouvement dans l'espace et transforme alors les ondes sonores en ondes de mouvement.

À la portée de tous, accessible à tout âge, respectant l'anatomie et la physiologie du corps humain,

La Danse Libre au-delà d'une technique, est un art.

Contenu d'une séance

À la rencontre des gestes de base nous explorons :

- Notre présence et notre disponibilité
- Le placement corporel
- La marche
- Notre centre de force motrice, le «hara» et notre plexus solaire
- L'ondulation de la colonne vertébrale
- L'ancrage à la terre et la suspension
- Le dessin du mouvement dans l'espace (ligne, cercle, spirale, huit)
- Le lâcher prise
- L'écoute musicale
- Différents accessoires (balles, foulards, bâtons) sont parfois utilisés pour aller à la rencontre de soi, de l'autre et de l'espace

Contenu d'un cours mensuel ou d'un stage :

- Approfondissement des mouvements de base
- Étude du répertoire chorégraphique de Malkovsky (solos, duos, danses de groupes : mises en scène d'états ou moments de vie)
- Créations personnelles et improvisations

L'animatrice

Marianne Orhant danse depuis l'enfance. Elle rencontre François Malkovsky en 1976 et pratique la Danse Libre auprès de lui et de ses élèves.

Elle enseigne auprès des enfants et des adultes à partir de 1986 en France et en Espagne et continue de se perfectionner en participant à de nombreux stages.

Elle participe en 2013 au tournage du Film « Danser libre » (V2lam Productions).

Masseur-kinésithérapeute, elle s'est formée dans les techniques de chaînes musculaires et de chaînes énergétiques.

Elle relie l'enseignement de la danse à ses connaissances du corps humain.

