

La Transmission

Explorer la cartographie sensible du corps par le toucher

Ces ateliers, inspiré de la pièce *Ça me touche*, explorent les liens entre danse contemporaine et massage thaïlandais. À travers des pratiques sensorielles et créatives, les participants deviennent chercheurs de leur propre corps, découvrant de nouvelles façons de se relier à eux-mêmes, aux autres et à l'environnement. Le toucher conscient, le poids et le transfert d'énergie y sont travaillés comme ressources pour la création et la connexion. Dans un cadre d'écoute et de curiosité, chacun peut enrichir son parcours personnel tout en nourrissant une expérience collective, fidèle à la méthode ouverte et évolutive de *Ça me touche*.



Ces ateliers sont les portes d'entrée d'une recherche artistique plus vaste : l'un ouvre vers la création et l'imaginaire, l'autre vers le soin et la résilience. Deux chemins distincts, mais nourris par une même racine : celle du toucher comme lien de sens.

Atelier 1: Le toucher dansé

Transformer le toucher en geste créatif et sensible.

Description de l'atelier :

L'atelier de danse touché est une invitation à un voyage sensoriel et créatif, où le massage et la danse s'entrelacent pour enrichir la perception artistique et corporelle. À travers une expérience pratique et introspective, les participants exploreront comment le toucher, le mouvement et l'expression convergent pour élargir l'imaginaire artistique, ouvrant de nouveaux chemins de création et de communication.

Contenu et approche :

- Introduction au lien entre massage et danse : exploration de leur relation et de leurs bienfaits.
- Exercices d'attention et de conscience corporelle pour éveiller le sens du toucher.
- Création de séquences de mouvement intégrant les concepts du massage et de la danse contemporaine.
- Pratiques d'improvisation individuelle et collective, axées sur l'interaction sensorielle et l'expansion de l'imaginaire artistique.

Méthodologie :

- Atelier pratique avec espace pour la réflexion et l'échange d'expériences.
- Utilisation de la musique, du silence et du rythme pour intensifier l'expérience sensorielle.
- Dynamiques favorisant la rétroaction entre les participants et le milieu environnant.
- Un environnement sûr où l'erreur et l'exploration sont bienvenues comme partie intégrante du processus artistique.

Cet atelier ne cherche pas seulement à enseigner des techniques, mais à ouvrir la porte à un monde de possibilités créatives où le corps est le véhicule principal. C'est une invitation à plonger dans la magie du toucher et de l'imaginaire, pour découvrir de nouvelles formes de connexion avec soi-même et avec les autres, récoltant une expérience riche d'apprentissages et de connexions.

Importance du toucher et de l'imaginaire artistique

Le toucher est notre première fenêtre sur le monde, un sens qui va au-delà du physique. Dans le domaine créatif, toucher et être touché éveillent nos sensations les plus profondes, intervenant dans un dialogue constant entre notre corps et l'environnement. Cet atelier souligne comment le contact physique peut agir comme catalyseur pour générer des images internes qui nourrissent notre production artistique.

Atelier 2:

Le massage dansé

Un soin en mouvement, pour renforcer la présence et l'écoute de soi.

Description de l'atelier :

L'atelier propose un espace de soin, d'exploration sensorielle et de conscience de soi, avec une approche respectueuse et ouverte. Accompagner les processus de transformation personnelle, de décharge émotionnelle et de renforcement intérieur.

Les pratiques offertes ici, soutenues par des années de recherche sur l'unité entre techniques de danse, massage et méthodes de travail somatique, se concentrent à offrir des outils concrets, dans un environnement sécuritaire et de soutien mutuel. L'intention est que ces pratiques servent de ressources pour renforcer la résilience, l'autonomie et la perception d'elles-mêmes.

Contenu et approche :

- Reconnaître et renforcer le rôle du toucher comme un moyen de se connecter à soi-même et aux autres, en favorisant la résilience émotionnelle et le bien-être global.
- Apprécier et explorer la construction et la transformation de l'image de soi, en encourageant une perception plus aimante et authentique.
- Former les participantes à des pratiques de pleine conscience et de contact qui renforcent la relation avec leur corps et leur environnement.
- Favoriser un processus d'auto découverte, de résilience et d'autonomisation, en encourageant des relations de soutien mutuel et de communauté.

Méthodologie :

- Exercices de pleine conscience et sensibilisation corporelle : pratiques visant à intensifier la perception et la présence dans le corps, dans l'expérience sensorielle et émotionnelle.
- Techniques de massage et de mouvement : élaborées à partir de l'expérience et de la connaissance accumulée, pour renforcer l'autonomie et le contact conscient.
- Dynamiques de dialogue et de réflexion : espaces d'échanges corporels et verbaux qui accompagnent l'expérience et renforcent le processus de conscience de soi.
- Travail dans des environnements sûrs et respectueux : en petits groupes favorisant la proximité, la confiance et l'accompagnement émotionnel.

Cet atelier est une opportunité pour que, à travers l'exploration et le soin, chaque personne puissent se reconnecter avec leur corps, leurs sensations et leur relation de soi. C'est un espace de transformation où le toucher, l'attention et l'expression corporelle deviennent des outils de découverte de soi et d'autonomisation.

La place du toucher, de l'image de soi et de l'attention :

Le toucher est l'une des sensations les plus fondamentales et puissantes dans la construction du lien avec soi-même et les autres. C'est un espace de présence, de reconnaissance et de soin qui nourrit la perception du propre corps, renforce l'auto-confiance et génère des connexions profondes et authentiques.

L'image de soi, bien qu'intangible, se construit à partir des expériences sensorielles et émotionnelles. Un travail conscient du toucher et de l'attention corporelle peut élargir, transformer et enrichir cette auto-image, promouvant une perception plus aimante, respectueuse et authentique.

**Ces ateliers créent des espaces où l'art et le soin
nourrissent la rencontre et la transformation.
Nous restons disponibles pour imaginer ensemble
de nouvelles formes et collaborations.**

Lucila Sol



Contact Information

@cmt_projet | lucilasol.com | lucilasolr@gmail.com | (+33) 07 67 66 54 21