

# Danse contemporaine & movement research

Formations pour professionnels & amateurs  
avec Annick Pütz | 2018 – 2019



*"Movement is our first language  
dance is the poetry of that language."  
Bonnie Bainbridge Cohen*

## Pratique corporelle par le Body-Mind Centering®

Formation continue transfrontalière à destination d'acteurs, danseurs et chanteurs professionnels, organisée par la Theaterfederatioun, le TROIS C-L, l'INECC Luxembourg / Lorraine et le nest.

Le corps est un terrain multidimensionnel, un paysage incroyablement à explorer. Le BMC va à la rencontre de l'activité interne du corps. En passant du ressenti à l'action, cette pratique contribue à une présence authentique sur scène. Elle aide les artistes à reconnaître leurs habitudes dans le mouvement, à en élargir la gamme des possibles et à accéder au jeu créatif, en reliant l'intérieur du corps à son environnement.

**Le lundi de 9h00 à 12h00:**  
**17, 24 septembre, 1<sup>er</sup>, 15, 22 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre 2018**

### Inscription et tarif:

Theaterfederatioun  
 Lawrence Rollier  
 rollier@theater.lu  
 +352 2648 0946

## Dancing from within – de l'anatomie à l'expression

Notre corps est constitué pour être en mouvement. Dans ce cours, nous explorons à travers la détente et l'action comment chaque système corporel nous ouvre des portes vers plus d'aisance, de puissance et de plaisir dans le mouvement. Le cours se base sur des principes du Body-Mind Centering®. Chaque cycle peut être visité indépendamment. J'encourage les personnes intéressées par une démarche intensive à suivre l'entièreté des cycles de la saison.

**3 cycles de 5 à 7 soirées le mercredi de 19h00 à 21h00 au Studio Vedanza, 18, rue Louvigny, L-1946 Luxembourg**

- Cycle 1: **17, 24 octobre, 7, 14, 21, 28 novembre et 5 décembre 2018**  
Thème: Corps énergie poésie. De la rencontre du squelette, des organes et des glandes endocriniennes.
- Cycle 2: **9, 15, 23, 30 janvier et 6 février 2019**  
Thème: Avez-vous dit mental? De la physicalité du système nerveux.
- Cycle 3: **27 février, 6, 13, 27 mars et 3 avril 2019**  
Thème: Histoires de psoas. Au grand carrefour du corps.

En partenariat avec Rhysom Danz Kollektiv asbl.

**Inscription:** dancemylife@pt.lu  
**Tarif:** Cycle 1 (7 cours): 185€ / 135€\* | Cycle 2 / 3 (5 cours): 130€ / 95€\*  
 Cours individuel: 30€ / 20€\*

## Herzsprünge und Herzgeflüster

**Stage explorant le mouvement dansé et la voix à partir du cœur, co-dirigé par Annick Pütz (danse) et Annikki Scheu (voix).**

Le cœur est un organe, un cerveau et un centre énergétique et émotionnel. Nous explorons le mouvement / la danse, la voix / le chant à partir du cœur. En nous reliant à ses fonctions internes, et selon l'activation physique du corps, chaque participant développe une conscience et sensibilité accrues. Lorsque le cœur et le corps «s'ouvrent», émerge alors un vaste champ d'expression. Le groupe développera ensemble des formes simples accessibles à chacun selon ses capacités.

Ce stage est proposé dans le contexte d'une recherche artistique menée par Annick Pütz et Annikki Scheu, appelée *Das Herzprojekt*.

En partenariat avec le TROIS C-L, l'INECC Luxembourg et Rhysom Danz Kollektiv.

**Vendredi 30 novembre de 18h00 à 21h00 et samedi 1<sup>er</sup> décembre de 10h00 à 17h00 à la Banannefabrik, 12, rue du Puits, Luxembourg-Bonnevoie**

**Inscription:** www.danse.lu  
**Tarif:** 180€ / 140€\*

## Danse contemporaine pour danseurs débutants

Un cours pour ceux qui ont toujours voulu danser, mais qui n'ont jamais osé mettre un pied dans un cours de danse, et pour ceux qui ont déjà quelques notions et qui veulent retrouver le bonheur de danser. A travers des enchaînements simples, nous explorons des principes élémentaires du mouvement permettant de développer une plus grande aisance dans le corps.

**9, 15, 23, 30 janvier, 6, 27 février, 6, 13, 27 mars et 3 avril 2019 de 17h30 à 19h00 au Studio Vedanza, 18, rue Louvigny, L-1946 Luxembourg**

En partenariat avec Rhysom Danz Kollektiv.

**Inscription:** dancemylife@pt.lu  
**Tarif:** 180€ / 140€\*

## walk and dance – virum Fréiwoer

4 soirées en salle + 1 sortie en journée dans la nature dans la région de Diekirch

**Les mardis 26 février, 5, 12 et 19 mars 2019 et une sortie le samedi 30 mars 2019**

Lieu à déterminer. Des informations suivront.

## Bewegung aus der Stille

**Co-dirigé par Annick Pütz et Odile Seitz**

**Tanz und Körperlichkeit mit Bezug zur craniocervicalen Wahrnehmung / Danse et corporalité en relation avec la perception craniocervicale**

Ce séminaire est basé sur le travail de recherche des deux danseuses Annick Pütz et Odile Seitz autour de leur duo *fflo – fluidity field form*. Elles y questionnent des principes de l'embryologie comme p. ex. le mouvement dans un état liquide, le développement du corps dans l'espace, et de l'espace dans le corps, et la rencontre comme force transformative.

Ce séminaire s'adresse prioritairement à des praticiens craniocervical et à toute autre personne désireux intégrer davantage sa propre corporalité dans une pratique de thérapie manuelle. D'autres personnes intéressées sont admises après accord et selon les places disponibles.

**Du 21 au 24 mars 2019 à la Cranio-Schule Bielefeld, Quellenhofweg 129, D-33617 Bielefeld**

**Inscription:**  
Cranio-Schule Bielefeld  
kontakt@heilsamepraesenz.de

## Accompagnement d'un processus artistique

Portant sur le corps en mouvement et ses possibilités d'apprentissage et d'expression. Possibilité d'accompagner la recherche artistique, la création d'un rôle, l'aboutissement nuancé d'une chorégraphie, ... Avec les outils du Body-Mind Centering® et à partir de mon expérience en tant que chorégraphe et danseuse.

Tout public

## Accompagnement individuel

Pour des personnes souhaitant affiner leur relation au corps et, dans un processus de travail, développer une plus grande aisance et authenticité du geste. Dans ces séances individuelles, l'intention pédagogique côtoie ma sensibilité artistique.

(\* Tarif réduit pour artistes professionnels, demandeurs d'emploi et étudiants sur présentation d'un justificatif.

Body-Mind Centering® est une marque de service déposée, propriété de Bonnie Bainbridge Cohen, utilisée avec permission.

## Annick Pütz

artiste chorégraphique | praticienne somatique  
par le mouvement certifiée

Infos sur [www.annickpuetz.lu](http://www.annickpuetz.lu)

Contact: [dancemylife@pt.lu](mailto:dancemylife@pt.lu)



Après des études à la Rotterdamse Dansacademie et après m'être formée en chorégraphie e.a. avec Susan Buirge, je travaille depuis 2000 en tant que danseuse et chorégraphe, développant mes propres chorégraphies et m'intégrant dans les projets d'autres artistes avec lesquels je collabore.

Ma démarche artistique réside dans la recherche d'un langage chorégraphique simple, qui se détache du formel, pour accéder au relationnel. Ces dernières années, je me suis particulièrement passionnée pour le développement de l'être humain et des forces de la vie naissante, ainsi que pour l'émergence d'images dans le processus de création et dans le vécu de celui qui regarde.

Parallèlement à mes projets artistiques, je me consacre depuis 2006 à l'étude de pratiques somatiques, telles que le Body-Mind Centering® et le toucher craniosacral biodynamique, méthodes dans lesquelles je suis certifiée praticienne professionnelle. Ces études m'ont permis

d'ouvrir mon regard du mouvement de la danse vers le mouvement de vie qui habite chaque personne dans une expression à la fois universelle et unique. Elles m'ont permis d'explorer et de mieux comprendre la complexité, la finesse, les nuances du corps humain et de l'être humain en quête d'expression. C'est ainsi que je voyage maintenant entre les pratiques corporelles et l'art avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme, en les considérant comme les deux côtés de la même médaille d'or.

Nombreux de mes projets sont soutenus par le Centre de Création Chorégraphique TROIS C-L, e.a. *Wachstum und Verzweigung* (sélection luxembourgeoise pour Avignon off en 2006), *Seuils, Hüllen, ... Duerchzuch um Giele Botter*, dans le cadre de Luxembourg et Grande Région, capitale européenne de la culture 2007, que j'ai produit avec MASKÉ-NADA, est un projet d'une résonance majeure. Entre 2005 et 2014, je collabore régulièrement à différentes productions jeune public de la Philharmonie de Luxembourg, e.a. *Loopino*,

*Bout'chou, Le chemin aux oiseaux* (sélection luxembourgeoise pour Recklinghausen off en 2012), *Cordes* de Garth Knox, *Die Glücksfee* d'Elisabeth Naske.

Depuis de nombreuses années, je co-dirige artistiquement le projet *blanContact* du Mierscher Kulturhaus qui réunit des artistes professionnels et amateurs, dont certains avec un handicap physique. J'interviens dans *Act! Jeunes et Act! Pros* de Fundamental asbl, projet permettant à des personnes en recherche ou en situation de travail de développer leurs compétences personnelles et sociales à travers les outils de travail des artistes de la scène. Depuis 2012, j'enseigne la danse contemporaine au Conservatoire de Musique du Nord.

En 2013, je fonde avec la danseuse Yuko Kominami Rhysom Danz Kollektiv, une association visant à promouvoir l'art chorégraphique et tout format artistique incluant le mouvement, la danse et le corps.