

## Stages

Découverte danse orientale (ados/adultes)

Caroline PONCHON - Zina

Dimanche 3 juillet 2011 de 13h00 à 15h30  
20 euros l'initiation

L'objectif du stage est la découverte des rythmes et mouvements de base de la danse orientale. Programme : présentation de la danse orientale et de ses origines, échauffement, posture, apprentissage des pas de base et enchaînement chorégraphié en musique.

Ce stage est idéal pour vous permettre d'essayer avant de vous inscrire !

Danse et cirque (8-15 ans)

Bettina KHOL

Lundi 16 au vendredi 20 avril 2012 de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h00

125 euros les 5 jours

Bettina est Chorégraphe, danseuse, circassienne et pédagogue diplômée d'état pour la danse contemporaine. Elle se forme au Tanzwerkstatt de Constance.

Ce stage aborde le lien entre danse et cirque, dans une démarche ludique. « Espace et musicalité : lier les techniques du cirque à un travail chorégraphique ». Les exercices techniques seront mis au service d'une mise en forme chorégraphique, donnant lieu à une présentation en fin de semaine.

## Spectacle de fin d'année 2009-2010

« Craponne... Moorea, sans escale »

Notre spectacle 2009-2010 à l'espace Eole de Craponne était sur le thème de la Polynésie. Un voyage dans les îles du pacifique...



## Antarès... Le Lieu

Location de salles



Grand Studio de la Compagnie Antarès

La Compagnie propose son lieu à la location pour des stages, des cours ou des conférences.

2 salles disponibles : un grand studio (110 m2) ou un petit studio (50 m2) tous deux équipés de parquets et miroirs. Possibilités de tarifs à l'heure, à la journée, au mois, etc.

## Cours de pilates

Avec Jamila LOUAH, Instructeur Pilates diplômé.

Le Pilates est une méthode de remise en forme dont le but majeur est de rééquilibrer la musculature. On renforce les muscles profonds, on étire les muscles trop souvent tendus et on mobilise la colonne avec des exercices simples, variés et efficaces. Au bout de quelques séances, votre dos est fort et souple, votre posture améliorée, votre ventre plus plat et surtout vous aurez moins de tensions dans le dos et les cervicales pour ceux qui en souffrent.

Plus de 15 cours par semaines par groupe de 7/8 maxi pour garder une qualité de travail.

Pour en savoir plus, [linepilates.com](http://linepilates.com) et/ou me contacter au 06 15 70 87 88

## Biodanza ou « Danse de la vie »

Avec Isabelle Dessert, thérapeute psychocorporelle Biodynamitienne et titulaire de l'école 'R.T.' de Paris.

Se mettre en mouvement pour nourrir ses potentiels de vie, remettre de la perméabilité, du contenant, du contact, de l'enthousiasme... La Biodanza travaille à contacter la vie en nous pour faire que nous soyons de plus en plus conscient, et que nous nous exprimions de plus en plus en relation avec le monde, à partir de ce que nous sommes profondément.

Cours le jeudi à 19h30. Tel : 06 19 62 03 39

## Modalités pratiques

Inscriptions

**Permanences à la Compagnie Antarès**

- Du samedi 2 juillet au vendredi 8 juillet (dimanche inclus) de 10h à 12h30 et de 15h à 19h.

- Du lundi 29 août au jeudi 1er septembre, puis du mardi 6 au dimanche 11 septembre inclus, de 10h à 12h30 et de 15h à 19h.

**Forum des associations de Craponne**

Salle Gaston Rebuffat, vendredi 2 septembre de 18h00 à 21h00 et samedi 3 septembre de 9h00 à 12h00.

Tarifs annuels

Adhésion à l'association	Durée du cours	Enfants/étudiants	Adultes
	45 min	215 euros	
	1h00	241 euros	281 euros
12 euros par personne	1h15	277 euros	318 euros
	1h30	296 euros	340 euros

Danse tahitienne (2h00 - un samedi par mois) 162 euros

Tango argentin (2h00 - un samedi sur deux) 281 euros

Composition chorégraphique (2h30 - un samedi sur deux) 149 euros

Tarifs réduits

Cours supplémentaire (pour un même adhérent)	Enfants/étudiants	Adultes
45 min ou 1h00	145 euros	192 euros
1h15	166 euros	208 euros
1h30	178 euros	224 euros
Composition chorégraphique	89 euros	
Forfait Danse classique (1 cours + barre au sol)	346 euros	403 euros

Tarif familial

-10% sur le total des activités dès la 2ème personne de la même famille inscrite (sauf adhésion et cours supplémentaire)

Début des cours

À partir du **lundi 26 septembre 2011**.

Les cours sont dispensés de fin septembre à fin juin (hors vacances scolaires).

Cours d'essai

Premier cours d'essai gratuit pour les enfants et les étudiants.

Cours d'essai à 12 euros pour les adultes, déductibles du règlement si inscription.

La Compagnie Antarès se réserve le droit d'annuler un cours pour effectif insuffisant jusqu'à fin octobre.

Remboursement

Conditions et modalités sur notre site Internet.

Compagnie Antarès : 5 bis avenue Edouard Millaud, 69290 CRAPONNE  
04.78.57.96.30 - [www.compagnieantares.com](http://www.compagnieantares.com) - [contact@compagnieantares.com](mailto:contact@compagnieantares.com)

## Qui sommes nous ?

La compagnie Antarès est née en 1995 avec l'objectif de sensibiliser le jeune public à la danse contemporaine et aussi de rapprocher la danse, les arts du cirque et le théâtre. Notre démarche s'oriente autour de 3 axes : la création de spectacles jeune public, les ateliers en milieu scolaire et l'école de danse et cirque.

Notre originalité est d'intégrer des enfants/danseurs dans nos spectacles. C'est ainsi que, depuis de nombreuses années, la Compagnie a parcouru les routes de France et d'Outre-mer avec de très jeunes danseurs.

## Notre démarche pédagogique

Forts de cette expérience, c'est à travers l'école que nous souhaitons établir un rapport plus interactif. Les élèves intègrent un projet global qui allie l'expérimentation de la technique et de la scène. Au delà d'une école, petits et grands sont spectateurs et créateurs : ils partagent, découvrent d'autres cultures, apprennent l'état d'être présent au monde et à leur propre corps. Ils expérimentent « l'état de danse » et goûtent à la performance des arts du cirque.

## Le spectacle de fin d'année

Chaque année nous organisons un spectacle réunissant la danse et le cirque autour d'un grand thème chorégraphique commun et dont l'objectif est de mettre en valeur la créativité de chaque élève. En accord avec notre démarche de Compagnie créatrice de spectacle, c'est notre savoir-faire que nous mettons au service de vos enfants afin qu'ils vivent une première expérience scénique.



## Faisons connaissance

Nous organisons une réunion le **lundi 19 septembre 2011 à 19h30** où vous pourrez échanger avec les professeurs et découvrir les projets pour la saison 2011-2012. Venez nombreux !

## Danse contemporaine

Avec **Nathalie DELECROIX**  
Nathalie est chorégraphe et directrice artistique de la Cie Antarès depuis 14 ans. Elle est formée au CNSM de Lyon et diplômée d'État de professeur de danse contemporaine au CND de Lyon.

### Éveil danse (3/5 ans)

Mercredi de 9h30 à 10h15 ou

Samedi de 9h30 à 10h15

### Initiation danse (6/7 ans)

Mercredi de 10h30 à 11h30 ou

Samedi de 10h30 à 11h30

### Danse contemporaine

Groupe 1 (8/12 ans)

Mercredi de 11h30 à 12h45 ou

Samedi de 11h30 à 12h45

Groupe 2 (dès 13 ans)

Vendredi de 18h15 à 19h45

Sa démarche vise à utiliser la danse contemporaine comme une ouverture à la créativité par une découverte de l'espace et un développement sensoriel. Elle travaille notamment l'exploration de « l'état de danse » (état de calme et de paix intérieur qui permet d'écouter son corps et trouver le plaisir de sa propre danse) en passant par la technique et l'improvisation.



## Ateliers de composition chorégraphique

Un samedi par mois de 14h00 à 16h30

Samedi 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre, 14 janvier, 4 février, 3 mars, 31 mars, 28 avril et 16 juin.

Initiation au travail de création chorégraphique avec l'aide de Nathalie Decroix, chorégraphe en danse contemporaine. Chaque élève acquerra des clés de composition afin d'inventer et d'écrire sa propre danse qui sera présentée au spectacle de fin d'année.

## Danse classique



Avec **Charlotte FONTAINE**  
Charlotte est diplômée d'étude chorégraphique au Conservatoire National de Lyon et Diplômée d'État de professeur de danse classique au CESMD.

### Classique initiation (6/7 ans)

Lundi de 17h20 à 18h20

### Classique débutants

(dès 8 ans)

Lundi de 18h20 à 19h20

(adultes)

Mardi de 20h30 à 21h30

### Classique élémentaires (9/12 ans)

Mardi de 17h30 à 18h30

### Classique moyens/avancés

(ados/adultes)

Mardi de 19h30 à 20h30

La danse classique est abordée en douceur, en mettant l'accent sur les sensations corporelles et le plaisir de l'élève.

## Barre au sol

(pour tous)

Mardi de 18h30 à 19h30

(adultes)

Jeudi de 12h30 à 13h30

Par des exercices au sol inspirés de la danse classique, l'élève travaille sa souplesse, sa musculature profonde, sa posture tout en restant dans des mouvements dansés.

## Danses du monde

### Danse africaine (ados/adultes)

Agathe LELEU

Mardi de 19h00 à 20h30

Agathe se forme en France et en Afrique (Sénégal, Guinée, Mali).

Elle propose des cours énergiques basés sur le ressenti du corps et le plaisir du mouvement, inspirés des danses traditionnelles de l'Afrique de l'ouest.

### Danse orientale (ados/adultes)

Caroline PONCHON - Zina

Jeudi de 20h00 à 21h00

Zina découvre la danse orientale en 2002 et se perfectionne avec Aziza, Mayodi, Bozenka, Ori, etc..

Ouverte à toutes, la danse orientale, danse de séduction, permet de prendre conscience de son corps tout en affirmant sa féminité. Zina vous fera voyager au pays des mille et une nuits.

## Danse tahitienne (ados/adultes)

Nadine REYNAUD

Un samedi par mois de 14h00 à 16h00

1er cours le samedi 1er octobre 2010

Nadine a vécu 2 ans à Tahiti pendant lesquels elle apprend le « Ori Tahiti » auprès de Mere Foster, Véronique CLEMENT (école Heiragi à Punaauia, Tahiti).

Elle propose, par ses cours, un voyage à la découverte de la musique et de la danse tahitienne par l'initiation des différents pas du « Ori Tahiti ».

### Tango argentin (ados/adultes)

Yann MERRAN

Un samedi sur deux de 16h00 à 18h00

1er cours le samedi 5 novembre 2011

Danseur et comédien, Yann est formé au tango en France et à Buenos Aires.

Le Tango argentin est une danse d'improvisation et d'émotion qui permet de développer la communication corporelle basée sur l'écoute de soi et de l'autre. Il est adapté à tous les âges et à tous les corps qui trouveront dans cette discipline un espace de liberté, de création et de développement personnel.



## Cirque

Avec **Myriam PRAGER**  
Myriam, comédienne et trapéziste, est formatrice aux classes préparatoires des Études Supérieures des Arts du Cirque.

### Éveil cirque

Groupe 1 (3/4 ans)

Mercredi de 16h45 à 17h30

Groupe 2 (4/5 ans)

Mercredi de 15h45 à 16h30

### Initiation cirque (6/7 ans)

Mercredi de 13h00 à 14h15

### Cirque groupe 1 (8/12 ans)

Mercredi de 14h15 à 15h45

A travers l'enseignement des différentes disciplines du cirque (acrobaties, équilibre, aériens, jeux d'expressions, jonglage, etc.), les enfants développent leurs capacités physiques et créatives.

### Trapèze - Danse aérienne

Groupe 1 (dès 11 ans)

Mercredi de 17h45 à 19h00

Groupe 2 (dès 14 ans)

Mercredi de 19h00 à 20h30



La danse aérienne regroupe les techniques du trapèze, tissu et staff : cette discipline utilise les agrès du cirque et emprunte sa technique pour s'approcher du geste dansé. C'est utiliser un autre espace pour un autre langage chorégraphique.

## Développement personnel

### Tai Chi Chuan (ados/adultes)

Marjorie CRASSARD-PICTON

Lundi de 18h00 à 19h15

Marjorie est monitrice certifiée par la FF de Wushu.

Le Taï Chi Chuan est un art de santé traditionnel chinois. Il apaise et stimule l'esprit, fortifie et assouplit le corps.

### Yoga pour enfants (6/12 ans)

Karine ROUDIL

Mercredi de 9h30 à 10h30

Karine découvre « Le yoga, la Relaxation et l'Enfant » grâce à la formation de P. Bayard.

Par le yoga Karine amène les enfants, et les adolescents à se détendre et à nouer un contact amical avec eux-mêmes. Elle aborde les séances de façon ludique en alternant dynamisme, relaxation, expression et retour sur soi.

### Yoga (ados/adultes)

Karine ROUDIL

Lundi de 19h30 à 20h30

Karine est formée, en hatha-yoga, auprès de Kristophe Lanier.

Elle amène les participants à pratiquer des enchaînements dynamiques, des postures statiques, de la relaxation, ainsi que des exercices respiratoires et de concentration.