

A  
P

anna pietsch | the art of ease



# BUILDING TRUST

the embodiment of ground & gravity

WorkShop\_Retraite | 05 - 08 mai 2023

STUDIO FARAGOUS/Camarès (12 | France)

**Une confiance incarnée en danse** repose sur l'expérience d'un rapport équitable entre stabilité & mobilité du corps, à travers son lien à la fois dynamique & rassurant avec la terre.

Le/la danseur/se est invité/e à développer, cultiver & fonder son sens physiologique, affectif & mental de sorte à différencier, conjuguer & implémenter les multiples bénéfices du support gravitationnel : structure, orientation, puissance, perspective, clarté, présence, légèreté, aisance...

Dans ce WorkShop tu apprends à

- alléger ton effort par référence à l'appui conducteur
- ouvrir la texture, notamment des jambes, pour mieux connecter ta posture & assurer ton déplacement
- atteindre une qualité d'ancre permettant de puiser dans tes fondations pour déployer ton potentiel créateur.

Je te montre les outils adéquats & comment les employer dans le respect de tes choix, à partir de tes ressources, en favorisant ton plaisir & ta réussite par la réduction intentionnée de toute pression inutile.

---

**Embodied confidence in dance** is based on the experience of an equitable relationship between stability & mobility of the body, through its dynamic & reassuring connection to the earth.

The dancer is invited to develop, cultivate & ground their physiological, emotional & mental sense, in order to differentiate, combine & implement the multiple benefits of gravitational support : structure, orientation, power, perspective, clarity, presence, lightness, ease...

In this WorkShop you will learn to

- lighten your effort with reference to conductive support
- open the texture, especially of the legs, to better connect your posture & ensure your movement
- reach a quality of anchorage allowing you to draw from your foundations to unfold & further your creative potential.

I show you the adequate tools & how to use them in respect of your choices, from your resources, by favoring your pleasure & your success thanks to intentional reduction of any unnecessary pressure.



Studio Faragous

## Tu reçois | You receive

- un enseignement de qualité exceptionnelle dans un haut lieu de ressource
  - outils sélectionnés & inspiration pour ton entrainement & ton parcours artistique
  - compétent feed-back pour développer ton travail personnel
  - l'appui porteur de la part des pairs & du processus collectif.
- 

- exceptional quality teaching in a highly resourcing place
- selected tools & inspiration for your training & artistic journey
- competent feedback to develop your personal work
- empowering support from peership & the collective process.

## Horaires | Schedule

De vendredi à lundi | from Friday to Monday  
10h–13h & 14h30–17h30

## Intendance | Food & Lodging

Les repas sont préparés en commun à l'aide de provisions apportées ou achetées sur place.

Pour l'hébergement, merci de contacter Sylvie COULOMB au 06 67 68 54 20.

---

Meals are prepared together with what is brought or purchased in situ.

For your lodging, please contact Sylvie COULOMB at 06 67 68 54 20.



#### LIEU | LOCATION

STUDIO FARAGOUS | Camarès (12)

<https://www.faragous.com/>

12 PLACES DISPONIBLES | 12 PLACES AVAILABLE

#### INSCRIPTION & Infos pratiques

Sylvie COULOMB : 06 67 68 54 20

[gites@faragous.com](mailto:gites@faragous.com)

Pour toute inscription, merci de verser 50 € d'acompte. \*

For your inscription, please send 50 € deposit. \*

\* non restitué | not refundable

#### TARIF | PRICE

369 € / **310 € early-bird avant | before : 15 April 2023**

+ nourriture & hébergement | + food & lodging.

#### GÎTE | LODGING

Chambre | room 2 → 6 pers. : 17€ → 20 €

Supplément pour chambre individuelle. | Extra fee for single room.

Réservation nécessaire | booking required.

#### +++ Questions ?

Contact Anna PIETSCH : [ap.seuils@free.fr](mailto:ap.seuils@free.fr)

# BUILDING TRUST

the embodiment of ground & gravity

WorkShop\_Retraite

05 - 08 mai 2023