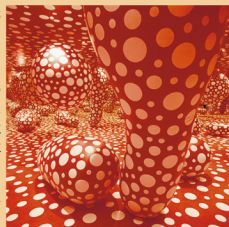


# Stage de danse BUTÔ

Mira Adam, danseuse et chorégraphe, propose un stage de danse BUTÔ en lien avec l'exposition *Dots Obsession - (Infinity mirrored room)* de Yayoi Kusama.

- Préparation physique basée sur le yoga, l'ancrage, des mouvements ralentis, le lâcher prise et la conscience énergétique.
- Série d'étirements et massages par deux, en conscience respiratoire, relaxation, basés sur le shiatsu et le yoga, qui permet de travailler entre autres son placement corporel. L'objectif étant de repousser ses limites et d'entrer en communication directe avec l'autre.
- Exercices guidés d'improvisation dansée pour développer sa créativité et celle du groupe.



*Dots Obsession - (Infinity mirrored room)*

**les Abattoirs**  
FRAC Midi-Pyrénées

Stage en 3 sessions:

1 session: "Découverte" samedi 26 et dimanche 27 septembre de 10h à 14h : 80€

2 sessions: 26/27 septembre et 3/4 octobre de 10h à 14h : 145€

3 sessions: 26/27 septembre, 3/4 octobre et samedi 10 octobre de 10h à 14h : 170€

Prendre un petit déjeuner consistant  
minimum 1h avant le stage.

Prévoir un en-cas pour la pause.

Travail pieds nus ou en chaussettes antidérapantes.  
(prévoir short ou leggings pour la 1ère partie,  
sweat et chaussettes pour la 2nde partie)

Places limitées

Inscriptions jusqu'au 15 septembre

au 09 63 03 98 84 ou

thomas.boudineau@centredartlelait.com

*Performance le dimanche 11 octobre à 16h*

*Tarif d'entrée : 5€*



Mira Adam

<http://www.artetvie.info/Activites.htm>

Centre d'art Le LAIT - Moulins Albigeois

41 rue Porta - 81000 Albi

[www.centredartlelait.com](http://www.centredartlelait.com)

CENTRE D'ART  
**le lait**  
LABORATOIRE ARTISTIQUE  
INTERNATIONAL DU TARN