

## INFO STAGE

Proposition d'atelier

BARRE A TERRE

La barre à terre est une discipline issue de la danse classique (on l'appelle aussi barre au sol)

C'est Boris Kniaeff, maître de ballet français et professeur de danse d'origine russe qui a été à l'origine de ce concept.

Lorsqu'il ouvre son école de danse classique en 1940 en Suisse, il apprend que son bâtiment est classé monument historique ; pas question pour lui d'accrocher les barres d'échauffement aux murs.

Il décide donc de déplacer AU SOL, les exercices initialement pratiqués debout à la barre.

Idée très ingénieuse qui a donné de très bons résultats ; la barre à terre est pratiquée aujourd'hui dans le monde entier.

Au sol, le travail reste néanmoins très intense car le but de ce travail est de fortifier le dos et d'améliorer la mobilité du bassin.

Ne pas avoir à maintenir l'équilibre favorise la concentration sur la partie qui travaille.

Le corps libéré des contraintes de l'apesanteur est comme nivelé par le sol.

La pression sur les articulations est moindre, rendant les muscles plus libres pour travailler.

L'attention aux sensations est favorisée.

L'ATELIER barre à terre que je vous propose sera teinté YOGA par l'attention que vous porterez à votre respiration à vos sensations.

Le rythme sera lent et sans aucune musique : votre tempo yogique habituel et la musique de votre souffle.

MATERIEL : votre tapis, coussin si nécessaire et 1 paire de chaussettes épaisses (les chevilles sont très sollicitées et vont beaucoup glisser sur le sol).

DATE : 25 /11/2023 de 14 à 16 h

Lieu : 5, rue Haute des Carrières

51500 Mailly-Champagne

Tarif : 25 €

Nathalie Dutent

Elève 4<sup>ème</sup> Année Professeur de YOGA