



Cie Les Zêtres

## Workshop/Stage Avec Maï

*Après un BAC cirque au Lycée Joseph Savina (2014-2016), je suis entrée au CADC Balthazar (2016-2019) où je me suis spécialisé d'abord en portés acrobatiques puis en trapèze fixe.*

*Revenue près de Nantes en 2019 pour découvrir d'autres aériens comme le tissu, le cocon et le cerceau, aux côtés de Nadège LeCorre et Fred Deb' au Garage, j'ai débuté la recherche pour mon premier spectacle solo "Pantin" (créé en 2022 avec la Compagnie Les Zêtres).*

*J'ai commencé l'enseignement des aériens à La Volière puis au sein d'écoles de cirque dont Les Z'Envolées, le Cirque des Merveilles et Vent des Cirques mais aussi dans de nombreuses écoles primaires et collèges. J'aime semer des graines de cirque un peu partout où je passe en montrant que le cirque peut être bénéfique et accessible à tous.tes.*

*Sans oublié les compagnies avec lesquelles je joue plein de spectacles !*

Ma recherche :

Mon travail s'articule autour du mouvement à soi, de son corps, de ses fragilités et de ses ressources.

Comprendre le mouvement ; quel muscle travaille où et quand, qu'elle est la réaction de mon corps si je n'utilise qu'une seule partie ?

Aller voir ce qu'il se passe quand on donne toute son énergie à un moment T, lorsqu'on ralentit, lorsqu'on isole ses mouvements, lorsqu'on observe ...

Vulgariser et rendre accessible le mouvement aux aériens en s'amusant !

Je propose des stages débutant comme avancé, l'enseignement varie entre le simple mouvement, les figures statiques et le travail du dynamique.

Je suis spécialisé en trapèze, tissu, cocon et portés acrobatique, je peux donc proposer plusieurs workshops selon la demande.

Tout ça dans une ambiance amusante, bienveillante, à l'écoute et surtout décapante !

J'encourage le travail de groupe, l'entraide, le contact entre les participants.es et surtout, je m'adapte !

**Temps** : 2h30 minimum

**Nombre de personnes** : entre 6 et 10

**Prérequis** :

débutant : s'avoir monter au trapèze ou autre aérien et aimer avoir la tête à l'envers

avancé : s'avoir faire 3 tractions minimum

