

Workshop d'équilibre sur les mains : Réinventer le chemin

Myriam Capron



Depuis huit ans, je développe une pratique régulière de l'équilibre sur les mains. Je suis passé par l'Esacto'Lido, promotion 2022-2025, où j'ai pu explorer les différentes manières de pratiquer les équilibres, notamment grâce à l'enseignement de Gina vila Bruch et Steph Mouah. Ces expériences, combinées au temps et à la pratique, m'ont permis de me réapproprier mes équilibres en partant des sensations et de l'imaginaire qu'elles évoquent.

Je propose un stage qui aborde les équilibres à travers cette approche de réappropriation : chaque exercice mêle créativité et technique fine.

L'idée de ce stage est de découvrir sa propre manière d'apprendre les équilibres, en s'éloignant autant que possible des codes de l'apprentissage traditionnel.

Comment commencer par *ne plus faire comme avant* ?

- Comment réinterroger les gestes automatiques (la montée, la descente, les appuis, le rythme) pour trouver de nouveaux chemins ?
- Comment déplacer l'attention vers autre chose que la technique ?

L'objectif n'est plus seulement de « faire un équilibre », mais d'utiliser l'équilibre au service d'un autre élan : la créativité.

Que ce soit par le son, la silhouette, le regard, les intentions de mouvement ou encore le contexte, **il s'agit de détourner l'équilibre de lui-même** pour mieux le renforcer, l'enrichir et se l'approprier.

Temps : 2h30 minimum

Nombre de personnes : entre 6 et 8

Prérequis : personne ayant déjà une connaissance et une pratique des équilibres sur les mains