

# Bonjour à la corde

## stage avec Mawell



Mon inspiration vient de l'enseignement eu par Sophie Lacombes. Je mélange son univers avec celui de Chloé Moglia et je rajoute mon expérience de Life Art Process. Je suis aussi passionné par le monde onirique et le voyage lent, ce qui enrichi énormément ma pratique aérienne, même lorsque l'entraînement est absent.

La base de ma pratique est la lenteur, la conscience corporelle autant que la conscience de la corde. L'économie du corps et des mouvements dans le but d'évoluer en l'air sans s'épuiser. Je supprime tous les mouvements parasites et essaye de garder le minimum nécessaire pour effectuer une montée simple ou une figure.

Je trouve un confort dans l'agré et aime le comparer à ma maison, un endroit où je me sens bien, chez moi, où je peux développer tout mon potentiel. L'idée est de gagner en présence, par la conscientisation de ce qui existe à chaque seconde : quel mouvement fait la corde, comment est ma respiration, est-ce que j'ai besoin de mon biceps, si oui, à combien de pourcentage ? Trouver sa propre qualité de mouvement et surtout, être à l'aise et aimer ce qu'on fait.



Pendant le workshop, je consacre du temps à notre relation à l'agré et du temps pour réapprendre à grimper, comme réapprendre à marcher.

Je reprends les bases (montée russe, renversé, hiplock... ) pour les optimiser et changer la perception de l'effort en l'air ce qui permet aux débutants de commencer au bon endroit et aux plus avancés de comprendre leur mouvement et la logique du corps avec la corde.

Je suis dans la non-urgence et dans la qualité de transmission, j'adapte le contenu du workshop suivant les personnes présentes.

Suivant l'énergie et la demande du groupe, je peux passer plus de temps sur la technique ou aller plus dans la recherche artistique avec conscience du corps et de l'espace.



3h minimum

prérequis : tous niveau, débutants compris ou personne ayant déjà une condition physique

contact : 0604452885 maelle.hermand@gmail.com