



Tous les  
mardis soirs  
de 19 à 21h

2016-2017  
au Lycée Stendhal  
à GRENOBLE

Cours hebdomadaire de **CONTACT IMPROVISATION**  
avec **Bastien AUBER** et l'association **1001 Spirales**



**Ce cours est une approche technique du CI, ouvert à tous, autour de trois grands axes (un axe par trimestre) :**

**I : La terre, les racines, l'ancrage et le sol, les jambes et le bassin, le centre de masse; le "rolling point"; les portés au sol**

**II : L'eau, le tronc, la périphérie, les bras et le cœur, le centre anatomique, le déroulement du trajet, les portés sur le bassin**

**III : L'air, les branches, le ciel, la tête et les épaules, l'élévation, le momentum, les portés aériens**

**1<sup>er</sup> cours : le mardi 20 septembre 2016 à 19h !**

**Lycée Stendhal, 1B Place Jean Achard, 38000 Grenoble**

**TARIFS :** Année (environ 30 cours) **320€** - Réduit 280€ / Trimestre (10 cours de suite) **120€** - Réduit 100€ + Adhésion à l'association 1001 Spirales (à partir de 10 €) - **Cours d'essai à 5 €**

**INSCRIPTIONS / INFOS :**  
**[bastienaubery@yahoo.fr](mailto:bastienaubery@yahoo.fr)**

Tel : 06 09 17 48 22

**<http://bastien-auber.jimdo.com/>**  
**<http://1001spirales.org/>**