



PLEINS FEUX

31 mars 2019

Numéro 171

EDITO

Vive le Printemps !.....

Le printemps est là, bien présent dans les jardins, sur les balcons et dans notre cœur. Et la couleur du printemps est souvent assimilée au jaune du Soleil qui rayonne.

Mais qu'est-ce que le jaune ? C'est une couleur primaire. C'est une couleur plutôt positive, liée à la joie et au succès, bien qu'elle reste la couleur la moins préférée des Français.....A vous de juger.

Le jaune stimule le système digestif et le cerveau. Il est synonyme de chaleur humaine et de lien entre les hommes.....

Selon une étude récente sur les couleurs, il représenterait la joie, l'argent et le soleil.

Alors, essayons, même si cela peut paraître compliqué en ce moment, de nous réjouir en admirant le soleil qui nous réchauffe et qui nous rend si joyeux et d'humeur légère!

Anne

Fondation Paul Parquet

La toile de gauche a été conçue par Ambre et réalisée par Ambre et la Compagnie.



Fondation Paul Parquet 8 mars 2019

Dans le cadre des stages qu'Anne Couzinet organise pendant les vacances scolaires, pour les jeunes danseuses de son école, elle en profite pour emmener régulièrement sa troupe produire leur spectacle au sein de la Fondation Paul Parquet.

Une Fondation qui accueille des enfants de la naissance à 4 ans, présentant des pathologies chroniques, nécessitant une surveillance médicale permanente. D'autres sont confiés à la Fondation par les services de l'Aide Sociale à l'Enfance de la région, pour diverses raisons psychosociales.

Autant vous dire que lorsque ces « petits anges » malmenés par la vie, voient débarquer ces jolies souris en tutus, prêtes à tout pour leur redonner un peu de baume au cœur, leur visage s'illumine. Un moment magique que j'ai eu la chance de partager vendredi dernier et lors duquel je me suis sentie très chanceuse.

Participer à la vie associative de l'école est un honneur, les aider à monter le décor, brancher la sono, maquiller les filles, nous confronter ensemble à l'improbable de la vie, comme nous l'avons fait ce vendredi 8 mars, sont autant de moments qui me rappelle la chance insolente, que nous avons, nous tous, d'être entourés et en bonne santé.

Anne et ses danseuses ont réussi avec grâce et douceur à offrir aux enfants, une parenthèse enchantée. En transmettant leur énergie, leur sourire, leur enthousiasme et leur générosité, elles parviennent à redonner le sourire à ceux qui l'ont perdu, l'espace d'un après-midi. Mission accomplie ! on remballage avec une prochaine date en tête parce qu'une fois qu'on les a vu sourire, ces trésors abîmés, on ne plus s'en passer.

Pourtant, lorsque nous sommes repartis, avec nos décors, nos costumes, nos cœurs lourds et nos regards un peu perdus, nous étions muettes, dépitées par ces injustices, mais nous nous sommes tues. Nous nous sommes juste dit encore une fois, qu'Anne nous avait donné une bonne leçon de vie, de celle qui l'anime intrinsèquement :

« Ne pas avoir peur d'ouvrir son cœur à celui qui souffre, lui offrir une pause de joie dans son quotidien, pour rire, sourire et applaudir avec lui, c'est cela qui nous nourrit et qui nous rend heureux à l'école. »

MERCI Anne et BRAVO à tes danseuses qui relèvent ce challenge, chaque fois haut la main sans sourciller !

Laurence R.

EXAMENS

Ils se dérouleront cette année, **mercredi 5 et vendredi 7 juin**, à l'école de danse.
Aucun cours ne sera assuré ce jour.

SPECTACLE DE NOVEMBRE 2019

Bonne nouvelle, nous savons désormais que notre spectacle se déroulera à Neuilly. Le cabinet du Maire a répondu à notre demande.

VACANCES DE PRINTEMPS : Stage de danse et stage de théâtre

- Un seul stage de danse du mardi 23 au vendredi 26 avril, avec une représentation le vendredi.
- Un stage de théâtre du lundi 29 avril auA préciser avec Priscilla.

ETE 2019 : 3 stages

- Le 1^{er} a été fixé du lundi 24 au vendredi 28 juin (spectacle jeudi 27 juin).
- Le 2^{ème} se déroulera du lundi 1^{er} au vendredi 5 juillet (2 spectacles prévus).
- Le 3^{ème} commencera le lundi 8 juillet pour se terminer le vendredi 12 juillet (2 spectacles prévus).

EXAMENS juin 2019

Ils ont été fixés au mercredi 5 juin, pour les classes Jaunes à Rouge A.
Et au vendredi 7 juin, pour les classes RB à NGC.

STAGES ADULTES

Sur vos petits tapis, vous trouverez de temps en temps un petit message, vous annonçant les dates des prochains stages. Dès lundi 7 janvier, afin de bien commencer l'année, il vous sera fait une première proposition.....tout à fait honnête, bien évidemment.

Spectacle du 28 février 2019 aux Marronniers
à Levallois-Perret



Le stage de danse c'est aussi la pause déjeuner !

Nos petites danseuses ont bien besoin d'une pause déjeuner pour reprendre des forces au milieu de leurs journées de stage.

Non pas qu'elles aient envie d'arrêter leurs activités du matin....mais elles en ont besoin et doivent laisser leurs places aux adultes qui ont cours.

L'esprit d'entraide de la compagnie – si cher à Anne- n'est jamais bien loin. Après un bon lavage de mains, c'est le moment de la préparation du panier repas.

Les grandes aident les petites à réchauffer leur déjeuner dans le micro-ondes : à la queue leu leu, les plats (surtout des pâtes) sont mis à réchauffer. Les grandes font attention à ce que cela ne soit ni trop chaud, ni trop froid pour le plus grand plaisir des cadettes en admiration devant la confiance des aînées et prenant plaisir à être chouchoutées.

Une fois que tout est prêt : direction le parc pour que nos belles plantes prennent le bon air.

Les groupes s'organisent sur les bancs et l'entraide est encore de mise : l'oubli d'un dessert pour l'une est vite comblé par les autres membres de la compagnie ; une petite n'arrive pas à ouvrir sa bouteille d'eau : une plus grande est déjà en train de l'aider. Personne ne doit rester derrière.

Les groupes se mélangent et les rôles s'inversent : notre petite danseuse anglaise, timide, vient à la rescousse d'une grande en charge d'écrire les paroles en anglais de la chanson qui doit être chantée par la troupe pour le spectacle. Elle avait déjà toute sa place dans la compagnie mais quel bonheur de faire profiter à toutes les autres de ses connaissances !

Il est déjà l'heure de repartir au studio. Il reste beaucoup à faire pour le spectacle à la maison de retraite. La petite troupe reprend vite les ateliers laissés avant le déjeuner. Les petits groupes se reforment pour finaliser le décor. Elles ont toutes le souci d'être prêtes pour donner du bonheur aux autres. Ces « efforts » sont récompensés lors du magnifique spectacle qui clôture cette belle semaine de stage.

Patricia J.

Voyage d'étude aux Hellandes (Normandie)

Ce voyage prend désormais tout son sens puisqu'il sera l'occasion de mettre au point le spectacle de novembre. Il se déroulera samedi 12 et dimanche 13 octobre.

55eme leçon : la respiration (fiche à conserver)

La respiration

Avez-vous remarqué que le stress **bloque la respiration** ? Un danseur qui respire mal est un danseur qui sera très vite **fatigué**. En focalisant son attention sur la respiration, le danseur prend conscience de sa capacité pulmonaire. À force d'exercices, le lien entre effort physique et respiration se fait plus **naturellement**. Ainsi, le corps, les muscles et le cerveau sont mieux oxygénés et les performances du danseur ne s'en portent que mieux.

Essayez déjà ce petit exercice :

- On respire par le nez en gonflant le ventre, pendant 3 secondes.
- On bloque la respiration pendant 3 secondes.
- On souffle par la bouche pendant 3 secondes.