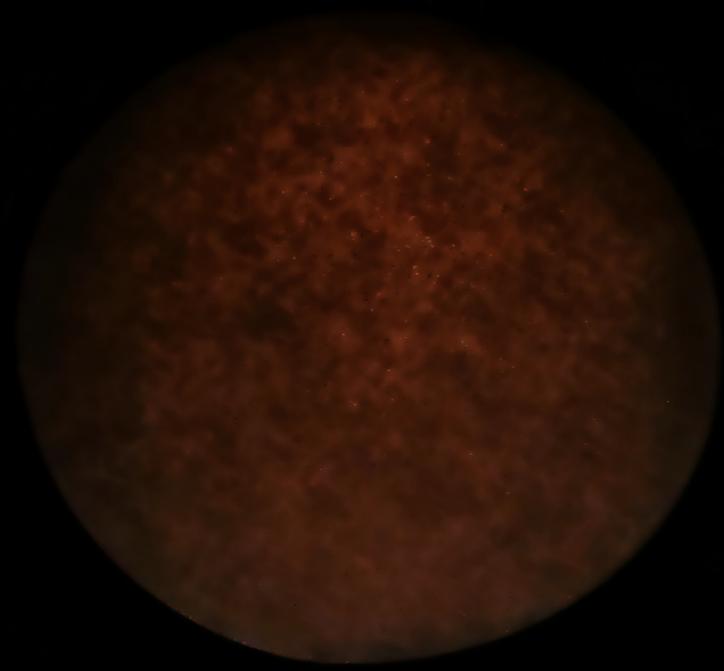


Lunes d'Elles

Solo dansé - Laëtitia Bône





Sous la lune une femme va à la rencontre de ses énergies profondes, inscrivant ses pas dans le cercle sacré de la Nature.

Elle vient de loin,

Prête à déployer ses "Elles".
Devenue femme en devenir, elle danse pour se libérer.

Une poétique du féminin sacré qui s'inscrit dans une recherche de reliance primordiale au monde et à soi.

Une invitation au voyage initiatique

Distribution

Mise en scène et scénographie : Laëtitia Bône

Textes, chorégraphies et interprétation : Laëtitia Bône

Regard extérieur : Vincent Clergironnet

Durée : 45 minutes

Tout public

Note d'intention

Ce projet prend naissance à la suite d'une formation en danse thérapie. Sur un chemin de prises de consciences, de remises en question, de recherches, de réflexions, de compréhensions... il devenait évident pour moi de travailler cette notion si essentielle et pourtant perdue : le féminin sacré et le retour à l'état sauvage

D'un cheminement intérieur est né un réel désir de raconter, d'exprimer ce processus d'évolution personnelle. La volonté de traiter ce propos en urgence pour apporter un bagage de connaissances afin d'éclairer les femmes et les hommes sur leur nature profonde, de tendre à l'harmonie entre masculin et féminin et vers une simplicité de vie en corrélation avec la Nature.

Il est temps de retrouver sa véritable essence. : nous allons tous dans la même direction.

La Femme, visage multiple, comme celui de la Lune. Elle est chacune et toutes à la fois, Elle est aussi en chaque spectateur qui porte en lui sa part de féminin.





Ce spectacle est conçu pour un public adulte, tout en accueillant les spectateurs les plus jeunes. Il invite à se connecter à soi-même et aux autres, à découvrir ce "quelque chose" de méconnu et de pourtant vital, caché depuis la nuit des temps, au plus profond de nous.

Il crée des espaces d'échos en chacune et chacun, et rend palpable le public comme groupe d'humains rassemblés. Comme autour d'un feu, il y a une dimension communautaire qui se crée autour du spectacle vivant. Chacun en emporte avec lui sa propre flamme vive.

(...) Pour vivre aussi près que possible du sauvage lumineux, la femme doit déborder encore plus, avoir plus de flair, plus de créativité, plus de naturel, plus de flamme, plus de solitude, être plus souvent en compagnie des autres femmes, se mettre encore plus les mains dans la terre, mijoter plus de mots, plus d'idées. (...)

Femmes qui courent avec les loups - Clarissa Pinkola Estes

L'histoire

Quand les « Elles » se déploient

*« Elle vient de loin...
Devenue femme en devenir,
Elle danse pour se libérer. »*

Une femme vient partager l'expérience de son parcours vers une rencontre avec ses multitudes, à la découverte de son être, dans une connexion à son essence féminine.

Elle apparaît tout d'abord sur une souche, reliée à la terre, à ses ancêtres. Elle nous raconte.

*" Elle vient de loin,
Les poussières sous ses pas laissent
l'empreinte d'infinies nuances,
Elle a dû parcourir l'univers,
Etre et aller toujours...
Elle vient de loin
Elle porte en elle un tissu des mémoires "*

Le poids du passé, est bien présent. Cette femme se met en marche et tente d'avancer pour se libérer, pour laisser derrière elle ses croyances, ses



conditionnements, ses peurs. Elle veut se détacher de tous ses bagages et retrouver la pureté.

Le contact avec l'eau lui permet enfin de se laver de tout ce qu'elle vient de laisser à la terre. Elle prend le temps de faire le point sur elle pour retracer son chemin intérieur, pour comprendre...et pouvoir enfin s'exprimer.

*« Je viens de loin,
Dans ma bouche remonte le goût des
larmes, celles des souffrances et celles
des joies...
Dans mes oreilles résonnent des échos de
cris, de rires, de pleurs...
Et cela me vibre partout »*

Elle danse ses émotions, pour soulager ses peines, ses colères, ses peurs. Elle ose enfin s'exprimer.

*"Elles viennent de loin,
Elles se sont perdues...
Choyer leurs enfants, veiller sur leur famille, panser
leurs amis,
C'est parait-il leur place de femme.
Elle viennent de loin
Mais la vie vient toujours nous chercher,
Le belle vie, celle qui transforme les épreuves en
passage"*

La lumière de la lune s'intensifie et vient inonder cette femme en chemin. Les énergies lunaires aux quatre visages se succèdent et lui déposent des offrandes :

- Un tissu bleu vient réveiller l'Enfant intérieur. Le joie et la vitalité reprennent vie. L'énergie virevolte, éclabousse joyeusement et impulse la fraîcheur.

- Pendant que cette rivière de vie regagne son lit, une nouvelle offrande descend de la lune. Un tissu vert vient dessiner la silhouette de la Mère. Majestueuse, ses pas enveloppants rayonnent l'amour inconditionnel, sa danse inonde les coeurs.

- Cette femme disparaît suite à la venue d'une ceinture argentée. L'énergie complexe de l'Enchanteresse émerge. Espiègle, elle explore et expérimente. Ses émotions se bousculent, sa sensualité se mêle à la pénombre.

- La quatrième et dernière offrande de la Lune vient des profondeurs. Le sang coule, la sagesse ancestrale s'éparpille. Une connexion profonde à soi, à ses ancêtres, à la terre, à la source se fait sentir. La femme sorcière danse le sacré.

*"Nous venons de loin,
Nous disons Merci,
Merci pour la main chaude dans la danse,
Merci pour les émotions retrouvées, les émotions
exprimées.
Dans le chaos nous dansons pour retrouver la paix.
La belle paix sauvage, celle des arbres et des
animaux...
Nous venons de loin,
Et nous sommes femmes
Nous n'avons plus peur..."*

Cette femme, toutes ces femmes, prenant le même chemin, parcourant les mêmes directions... Enfin vivantes ! Enfin libérées ! Reliées !

Tout est à sa place. La Lune guide ses pas, et les éléments dansent en elle. De l'intérieur résonne la voix de l'âme sauvage, invitant le corps à se relier à la source et à remercier le feu, l'eau, la terre et l'air.

La vie se rassemble. Tout est là. En elle, en nous, en vous. Une fois ce chemin initiatique parcouru, nous pouvons enfin respirer, nous pouvons enfin être et vivre.

Scénographie

Une pleine lune en fond de scène, mise en lumière avec différentes intensités.

Une souche en fond de scène côté cours

Une vasque d'eau côté jardin en devant de scène

Les éléments apparaissent au fil du spectacle. L'eau, la terre, le feu et l'air s'inscrivent dans un cercle sacré.

Quatre offrandes de la lune descendent du "ciel".



Laëtitia Bône

Laëtitia Bône est thérapeute énergétique, danse thérapeute et professeure d'Eps.

Enseignant la Danse d'expression depuis 16 ans en milieu scolaire (de l'école maternelle au lycée), elle permet à tous les élèves, dans leur singularité et leurs interactions, d'entrer dans un véritable processus de création prenant en compte leurs ressentis, leurs interprétations, leurs émotions et leurs corps.

Passionnée par les bienfaits qu'offrent l'expression dansée, elle se forme en danse thérapie et notamment en Ki'danza où la kinésiologie est mise au service du mouvement.

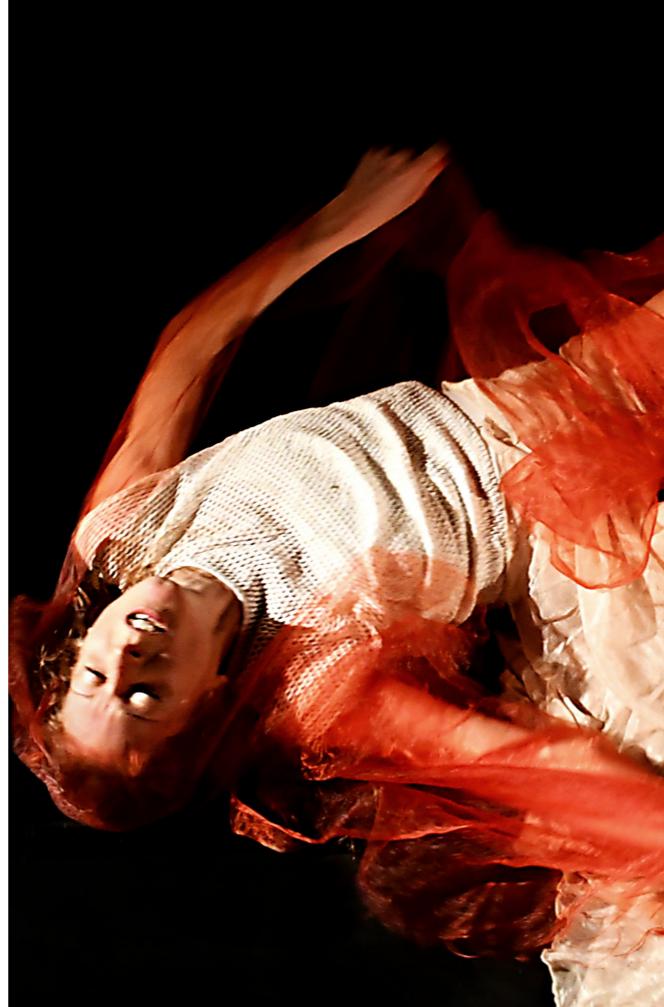
En parallèle elle pratique de façon intensive les Danses Dooplé, apport riche à différents niveaux : l'énergétique, le lâcher prise, la technique corporelle, la symbolique, la relation avec les percussions... Une danse complète et naturelle qui lui permet d'intégrer un moyen d'expression de la pensée et des émotions, en utilisant l'énergie du sol et les vibrations des instruments.

De fil en aiguille, la prise en compte des énergies corporelles et environnantes dans le mouvement est devenue pour elle une évidence.

Elle a travaillé avec plusieurs compagnies ("La Muse en Scène", "Pêle Mêle", « Le Diable à quatre pattes") afin d'accompagner les comédiens dans la mise en mouvement de leurs émotions.

Danseuse dans différentes créations depuis ses 20 ans, en 2019, elle commence à créer son propre solo.





Propositions d'intervention

Ateliers danses

Laëtitia propose des ateliers avec différents objectifs, adaptables suivant le public concerné et l'effectif (enfants, adolescents ou adultes). Aucun pré-requis ni aucune connaissance de la danse n'est nécessaire. Sa priorité reste le bien-être physique et émotionnel de tous. Elle invite chaque individu, chaque participant, à se questionner sur la connaissance de son propre Soi intérieur, à apprendre à le connaître et le reconnaître.

Danse et percussions

- . Danser au son des percussions, les pieds bien ancrés au sol, favorise le lâcher prise.
- . Ressentir les vibrations sonores et libérer son corps stimulent la joie de vivre.
- Il est question de danse d'inspiration afro-contemporaine où les seuls objectifs sont de s'amuser, d'évacuer toutes les tensions et de raviver sa vitalité.

Dialogue avec le corps, expression dansée

- . Danser les sentiments, les émotions.
- . Aller chercher en soi.
- . S'exprimer par le corps et se libérer.
- . Quand se mouvoir devient un langage complet qui se suffit à lui-même...

Création collective

- . Cheminer ensemble grâce aux mouvements et réaliser un projet chorégraphié.
- . Entrer dans un processus de création artistique.
- . Danser afin d'exprimer un propos, un texte, un tableau, une idée.
- . Développer une écriture gestuelle au service de ce que l'on veut raconter.



Fiche technique

Montage :

Temps : 2 services de 4h (Montage + filage)

La boîte noire doit être mise en place avant l'arrivée de la compagnie.

Le pré-montage lumière et le réglage des plans de face et de contre doivent être fait pour l'arrivée de la compagnie.

La compagnie finit les réglages lumière et met en place ses éléments de décors.

Personnel demandé

1 régisseur du lieu ayant accès au nécessaire technique pour le spectacle

1 régisseur plateau qui devra actionner les systèmes de poulie pendant le spectacle. (cette mission peut être confiée à une personne de bonne volonté).

Plateau

1 scène de dimension minimum : 8mx8m (Boîte noire, pendrillonée à l'italienne).

Décor : (fourni par la compagnie)

1 souche

1 vasque

1 lune qui sera suspendue à une perche (elle pourra également être montée sur une potence dont le pied devra être placé derrière le rideau de fond de scène)

4 systèmes de poulies permettant de faire descendre des accessoires sur le plateau

1 systèmes permettant de faire pleuvoir des plumes sur le plateau.

Lumière demandée

1 jeu d'orgue programmable (maîtrisé par le régisseur du lieu)

16 gradateurs de 2kw minimum protocole DMX512

20 PC 1000W

4 PAR 64 CP62 1000W

4 découpes 1000W

4 pieds de projecteurs

4 platines

1 éclairage salle commandé par le jeu d'orgue

Son demandé

1 diffusion son en façade

1 lecteur CD ou lecteur MP3 équipé d'un auto pause.

Contacts

Laëtitia Bône
06 23 04 19 80
dancesdevie@gmail.com

Technique :
Vincent Clergironnet
06 16 33 36 30
vincent.clergi@gmail.com