



SAISON 10

2025 | 2026



Danse

COURS - STAGES - ATELIERS
ECSTATIC DANCE & CRÉATIONS
ENFANTS - ADOS - ADULTES | TOUS NIVEAUX
WWW.NORATURPAULT.FR

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE
384, Chemin des Pierres Cahors
06 86 87 08 15
centrenoraturpault@gmail.com



Le Centre Chorégraphique

“ **TON CORPS EST LE TEMPLE. LE MOUVEMENT UN COURANT QUI TE TRAVERSE.**

Laisse jaillir la danse qui serpente en ton corps. Accueille sa beauté. La danse, autre synonyme de la vie, te rend vivant.

Plongez dans l'Odyssée de cette 10^{ème} Saison : elle s'annonce extatique, amoureuse, volcanique, profonde et frissonnante ! J'ai la joie d'accueillir le chorégraphe et danseur Nour Joseph Gebrael (Cie Gamart - derviche contemporain), Myax (danse électro - Paris), Jean Du Voyage (musicien, DJ & beatmaker nomade) pour un concert intimiste et un bain sonore, Quentin Fichot (stage yoga/danse, Lot). Avec Tom Nikso, nous avons imaginé une saison « Ecstatic Dance Cahors » haute en couleurs. Je partagerai de nouveaux stages de danse « Corps Portail » dans deux versions : intense (module « Organic dance fusion ») ou soft (module « Régénérant »). Nouveautés : ouverts à toutes et à tous, le Munz Floor® avec Rachel Labbé et les « Lundis Enchantés » sont aussi au programme ! Le collectif Azur (jeunes danseurs) vient compléter les ateliers chorégraphiques des danseurs confirmés de Traces Ballet.

Là où je sème, l'amour me trouve. Que les graines semées ensemble voient fleurir une immense forêt. La danse est une puissante médecine. Sa structure et sa texture enracinent et donnent des ailes. Elle met en joie et guérit. C'est cela que je transmets. 🌹 **Nora Turpault**

UN LIEU VIVANT & ÉQUIPÉ

Situé à Cabessut à Cahors, le Centre Chorégraphique, d'une superficie de 200 m², comprend un studio de danse de 120 m² équipé de miroirs, barres, systèmes d'éclairage et de diffusion sonore adaptés, vidéo projecteur. Il possède également un hall d'accueil, deux vestiaires (homme et femme), une douche, un bureau administratif ainsi qu'un parking. Entouré de végétation, il offre une vue vers les collines et la lumière naturelle l'imprègne. Tout est réuni pour venir s'y ressourcer, se défouler, s'exprimer et créer.

L'ESPRIT DU LIEU : LA JOIE DE DANSER !

Cette 10^{ème} Saison va nous faire savourer la liberté du mouvement et la joie de danser. Grâce à un apaisement du corps à 360°, ouvert vers toutes les directions, découvre ta puissance et goûte au « flow ». Le corps en mouvement sollicite tes os pour t'ancrer, tes articulations et tes muscles pour te mouvoir. Ta colonne vertébrale lâche sa rectitude pour embrasser sa mobilité naturelle. Tes pieds sont de puissants socles qui prennent pour alliés le sol. Le ventre, le bassin et le buste sont des espaces de vie et de pulsions. La danse joue avec le centre de gravité, le regard, le poids du corps, la respiration. Les nuances de tonicité et la circulation d'un courant dynamique produisent un véritable chant corporel. Ta danse s'invite et se vit. Elle est matière et énergie, technique et sensations.

Nora Turpault

“ J’invente ma danse chaque jour dans la promesse du vent.

J’agite mon bâton pour la révéler. Le Grand Mystère du vivant et ses chants veillent en moi. Je descends dans cet espace en moi qui sait, qui sent, qui aime. Et, je m’offre. À toi aussi de laisser ta danse s’expandre, joyau inattendu, incontrôlable du présent. Crie ta rage et danse ! Aime avec courage et danse ! Chuchote ta douceur et danse ! Enlève tes voiles et danse ! Si tu pleures, laisse venir et ... danse. Si tu ris, diffuse et ... danse. Laisse-toi venir au monde et naître à ta danse. Lentement. Comme la plus belle offrande qui soit. Ma danse je la reçois. Je la laisse m’éprouver, me guider. J’aime partager et transmettre pour laisser émerger des états modifiés de conscience. Les sensations s’affinent, centimètre de peau par centimètre de peau. ” Nora Turpault

DIRECTRICE ARTISTIQUE, PÉDAGOGUE, DANSEUSE, CHORÉGRAPHE

Originaire de Cahors, « piquée » par une pratique intensive et pluridisciplinaire de la danse dès son plus jeune âge (classique, jazz, moderne, claquettes), Nora Turpault complète sa formation lors de stages intensifs suivis en France et à l’étranger. Parallèlement, elle poursuit ses études en Lettres Modernes ce qui nourrit sa sensibilité de danseuse et de chorégraphe. La découverte de la danse contemporaine, pendant ses études à la faculté, est déterminante dans son parcours. Son corps livre soudain une danse autre, vertigineuse. Curieuse et passionnée par la recherche et la chorégraphie, elle transmet une danse singulière et organique au travers d’un enseignement qui lui est propre. Transmission et création sont essentielles pour elle.

En 2006, elle fonde l’association Les Traces Contemporaines à Cahors, afin de partager son engagement pour l’art chorégraphique auprès du plus grand nombre. De 2003 à 2012, elle travaille en tant que médiatrice culturelle et enseignante en danse au Trait Bleu (Toulouse). Depuis 26 ans, elle développe des actions pédagogiques et artistiques auprès d’un public varié. Elle intervient en tant que chorégraphe dans des dispositifs tels que le Conservatoire d’Art Dramatique du Grand Cahors, à l’EEAP (Accueil de Jour Polyhandicapés), au Foyer Lamouroux ou encore à Lot pour toits, en maison de retraite. Elle chorégraphie l’ouverture du Musée Henri Martin de Cahors (2022). Elle collabore avec différents artistes : Germaine Acogny, Babacar Cissé, Abdou N’Gom, Mehdi Krüger, Dawa Salfati. En 2023, elle participe à la création du court-métrage *Et s’ouvre demain* avec Thibaud Galvan et Alexandre Desdot. Avec le DJ et compositeur Tom Nikso, elle lance les premières « Ecstatic Dance Cahors » dont elle assure la mise en corps.

De 2008 à 2023, elle assure la direction artistique du Festival Traces Contemporaines dont elle est à l’origine. Elle crée en 2012 sa compagnie « ILYA », en 2015 le Traces Ballet (collectif de jeunes danseurs) et en 2024 le Collectif Azur. Créé en 2015, le Centre Chorégraphique est le foyer de ses aspirations profondes car il crée des ponts : corps, créativité, expression, instinct, partage, conscience. Elle y enseigne ses méthodes : Tribal Organic Contemporain®, Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® et États de Corps®, Organic Movement®. En 2023, elle est nommée au grade de Chevalier dans l’Ordre des Palmes académiques.

“ Je danse l’océan, la lune, le feu,
le vent qui caresse. Je reçois la puissance
du mouvement dans mon corps. ”



Labonatoire des Corps

RÉSIDENCE D'ÉCRITURE - CIE ILYA

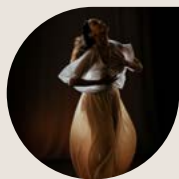


En donnant naissance à la Compagnie ILYA en 2011, j'ai souhaité définir un nouvel espace où me dédier toute entière à la création artistique parallèlement à mes temps d'enseignement et de transmission. Depuis que cette porte s'est ouverte, je chemine, je cherche, je goûte le nectar du processus créatif avec ses temps d'écriture, d'expérimentations. C'est à la fois excitant et exigeant. J'aime décoder dans l'imaginaire des formes en mouvement, des symboles, des signes et des images, puis les transmuter. Mes différentes sources d'inspiration s'entremêlent pour se mettre au service de mes créations : mes origines occidentale et orientale, mon goût du voyage, la littérature, l'écriture, la musique, la symbolique du corps et la spiritualité. Grâce à mon lien à la littérature, la lecture et l'écriture, je cherche et façonne ensuite des matériaux poétiques. Souvent des voix et des textes s'immiscent dans l'écriture chorégraphique.

En bousculant certaines règles, en explorant d'autres sentiers, je regarde une autre face de la réalité et j'apprends à l'apprivoiser et à l'incarner physiquement. Fabriquer des histoires de corps, composer des créations, rechercher une gestuelle, une scénographie. Réunir des danseurs autour d'une dynamique commune et définir un langage poétique à travers le mouvement sont essentiels dans ma vie. La danse étant sans frontière, je partage cet élan avec des danseurs de tous âges et de tous horizons depuis plus de 26 ans. La danse est le chemin que j'ai choisi pour exprimer et pour partager mes visions, des plus intimes aux plus universelles.

“ Les créations de la Cie ILYA : *Ainsi de nos désirs* (2014-2015), *Puissent nos racines être* (2020-2022), *Ode à l'Algérie* et *L'appel de mes racines* (2024).

Les deux premières créations ont posé un socle. En 2022, j'ai eu l'immense honneur de partager la scène avec la chorégraphe franco sénégalaise Germaine Acogny ainsi que Babacar Cissé lors d'une carte blanche. En 2025, d'autres collaborations ont vu le jour, notamment avec le vidéaste Thibaud Galvan. Depuis mon voyage à Tlemcen (avril et octobre 2024), je travaille à l'écriture d'une nouvelle pièce, *Algérie mon amour*, qui tisse un fil entre l'Algérie et la France. En 2026, je commencerai un nouveau projet *Force d'ailes* (titre provisoire). 🌸 Nora Turpault



SÂMA
Solo
Création 2025

Autres créations

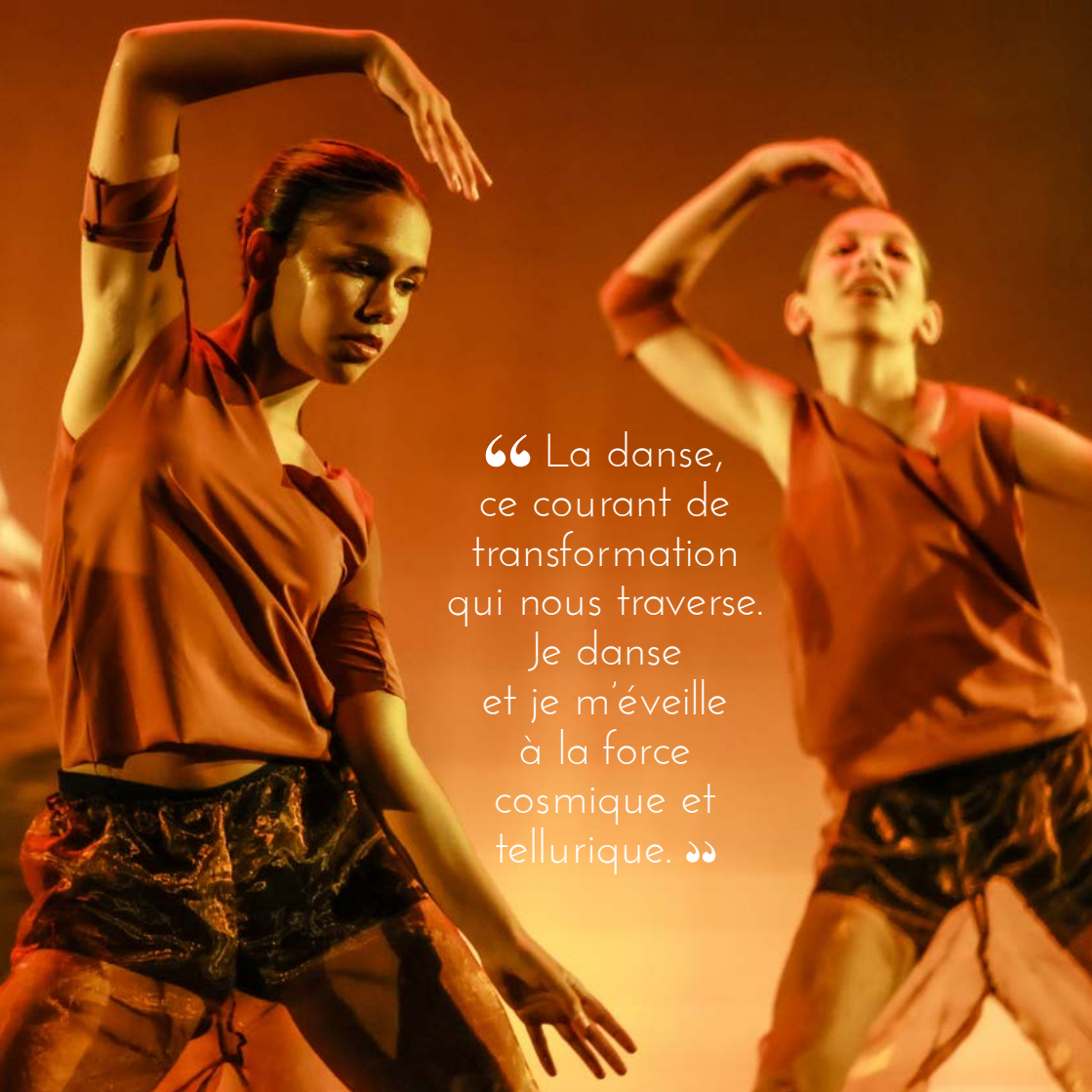
ET S'OUVRE DEMAIN
Court-métrage
2024-2025



“ Je danse...

Je m'étoile et je sens des ailes
se déployer derrière mon dos,
prête à m'envoler... ”





“ La danse,
ce courant de
transformation
qui nous traverse.
Je danse
et je m'éveille
à la force
cosmique et
tellurique. ”

Nos Corps Pluriels : cours hebdomadaires

“ La seule prouesse technique est loin de suffire...

Une danse authentique commence lorsqu'on y met une âme. Je crois en la force du mouvement, en cette alchimie cellulaire qui se crée dans nos corps, en l'énergie qui nous traverse et qui nous fait évoluer et aimer la vie. Respire, ressens, sois dans ta verticalité, écoute ton souffle et sois à l'écoute des autres. Sens battre ton cœur, danse avec tes sens, inspire, expire. En entrant dans la sensation de ton corps par le mouvement, tu manifestes une qualité de présence. Être présent dans un corps est une expérience bouleversante. ” Nora Turpault

DES COURS RÉGULIERS POUR APPROFONDIR TA DANSE

Le Centre Chorégraphique propose aux danseurs une formation régulière avec des cours hebdomadaires pour tous les âges (enfants, ados, adultes) du mois de septembre au mois de juin.

En allant de la découverte de la danse à une pratique plus maîtrisée et plus intensive, le programme de cours Nos Corps Pluriels souhaite répondre à toutes les envies : du Corps Classique au Corps Tribal Fusion en passant par le Corps Pula Jazz, Oriental et Contemporain, ainsi que des techniques de corps (Munz Floor®, danse médecine, relaxation).

L'apprentissage de la danse est envisagé dans sa dimension humaine, physique et scénique. Chacun et chacune expérimente son potentiel physique, sensoriel, organique et artistique. Les cours de danse sont ouverts à toutes et à tous ! Une pratique régulière et hebdomadaire sur 10 mois garantit une évolution et une profonde transformation.

LE CORPS, MATIÈRE VIVANTE EST LE MÉDIUM DE L'EXPRESSION ARTISTIQUE

Il abrite notre monde intérieur dans une réalité organique et anatomique, très organisée. Il fait le lien entre le dedans et le dehors, le pont entre Ciel et Terre. Prenons soin de notre corps !

JE DANSE MA PRÉSENCE AU MONDE, AINSI JE SUIS !

Où comment tisser des fils entre le corps et l'être qui y habitent d'une part, et le danseur et le groupe d'autre part. L'expérience de la danse offre la possibilité d'ouvrir et d'approfondir ses sens. Le corps en mouvement épanouit le créateur qui vit en toi. En façonnant un socle à travers des bases et des fondamentaux, le danseur puise en lui pour démultiplier ses propres possibilités corporelles. Certains cours s'organisent par niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) et par âge (enfants à partir de 4 ans, ados et adultes).

Corps Classique

TECHNIQUE BARRE & MILIEU

Placements, précisions et technique s'associent à la grâce et à l'harmonie présentes dans le geste classique. En associant rigueur et assouplissement, les cours vont de l'initiation au perfectionnement (cours en demi-pointes et pointes selon l'âge et la morphologie).



Corps Urbain

FUSION ENTRE STREET JAZZ & HIP HOP

En pleine évolution, les danses urbaines sont aussi le reflet de ce qui se joue dans nos villes, dans nos sociétés en pleine mutation. Danse Hip Hop, Dance Hall et Street Jazz fusionnent dans ce cours. Énergie et plaisir : le combo parfait !



Corps Electro Jazz

UNE APPROCHE MÉTISSÉE

Tout en nous appuyant sur l'héritage de la danse jazz avec sa technique, ses racines vernaculaires, sa dimension percussive nous explorons des mouvements amples, énergiques, atypiques. La musique electro avec ses nuances et ses palettes infinies d'exploration sera notre boussole. Le corps reçoit le son et entre en résonance. Magique !



Corps Expressif

INITIATION ENFANTS (4-5 ANS)

Allier la créativité et le naturel du tout jeune enfant avec la connaissance de son propre corps par la voie de la danse. Ce cours d'éveil combine la musicalité, le travail dans l'espace et la créativité : coordination des gestes, jeu entre l'équilibre et le déséquilibre, réveil musculaire, poids du corps, déplacements ...



Corps Contemporain

MÉTHODE F.R.A.C.T.A.L.E.S.®

Le principe : faire partir le mouvement au niveau du centre du corps, les pieds reliés à la terre et la tête connectée au ciel. En accord avec le souffle qui va de l'intérieur vers l'extérieur : le corps est force agissante et réceptacle. Une expérience organique, sensorielle et physique. .



Corps Oriental

DANSE ORIENTALE FUSION

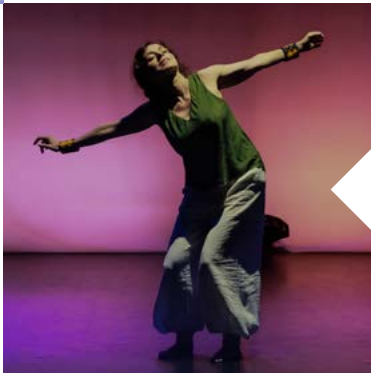
Ici, la danse est vécue comme un voyage en Orient. Allant des danses populaires orientales aux danses mystiques (derviches tourneurs), ce cours se vit dans la grâce et la beauté d'un mouvement sensuel. Expression de la féminité, la danse orientale est un véritable bienfait pour le corps et l'esprit.



Corps Tribal Fusion

ORGANIC TRIBAL CONTEMPORAIN

Venez découvrir une danse organique, sensorielle et enracinée. Ancrage dans la Terre et puissance du bassin sont associés à l'élévation de l'esprit, le tout est infusé avec ce parfum d'ailleurs issus d'autres cultures.



État de corps & Flow

FASCIAS, OS, ARTICULATIONS

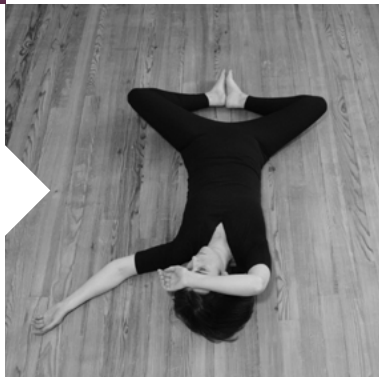
Cette approche du corps associe souffle, relaxation, lâcher prise, stretching, barre et renforcement musculaire. Identifier et libérer les tensions : nos articulations s'ouvrent telles des portes. L'énergie vitale circule dans un enchaînement de postures combiné à des moments immobiles. Les tissus respirent.



Munz Floor®

RACHEL LABBÉ

Pratique internationale, cette méthode créée par l'ex danseur étoile Alexandre MUNZ est le mariage du mouvement spirale tonique et de l'extrême lenteur. Quels que soient votre âge, votre morphologie, votre niveau, gagnez en flexibilité tout en renforçant les muscles profonds de votre colonne vertébrale et découvrez le pouvoir régulateur et régénérateur de vos fascias.



Une palette de choix et de nouveautés !

Nouveau POUR LES ENFANTS & LES PRÉ-ADOS

Corps Oriental Fusion

Parfois associée à des images d'adultes en costumes scintillants, la danse orientale a beaucoup plus à offrir que de simples spectacles visuels. Cette forme d'art millénaire n'est pas seulement pour les adultes, elle présente aussi une multitude de bienfaits pour les enfants. De l'amélioration de la coordination motrice à la stimulation de la créativité, la danse orientale est une expérience enrichissante pour les plus jeunes.

Corps Tribal Fusion

Dans ce cours rythmé et vivant, l'énergie et la puissance du tribal fusionnent avec une vision contemporaine de la danse. Ici, l'alchimie est à l'œuvre : on danse l'océan, la lune, le feu, la terre... mais aussi le vent qui caresse ou les battements du cœur qui pulsent. La danse tribale fusion c'est recevoir la puissance du mouvement et la faire circuler dans tout le corps. Parfait après une journée d'école !

Corps Classique

Placements, précisions et technique s'associent à la grâce et à l'harmonie présentes dans le geste classique. En associant rigueur, expression et assouplissement, les cours offrent des bases et un socle pour explorer ensuite toutes formes de danse : maintien, posture approfondie, corps sculpté et assoupli...

Corps Contemporain

La danse contemporaine ouvre un champ des possibles infinis. Elle se vit dans la chair, dans le souffle, au sein d'un groupe. L'approche technique et organique de Nora est singulière. Elle traverse un foisonnement d'états de corps : tellurique, éthéré, aérien, dynamique, poétique. Les jeunes se libèrent, plongent dans le sensible, se structurent. Un moment très physique et expressif.

Corps Pulsa Jazz

Les cours de danse « corps pulsa jazz » prennent leurs racines dans les danses vernaculaires noires américaines et sont teintés d'une coloration plus groove. Le corps est pris dans sa dimension « percussive » et musicale. On danse ici dans la joie et la bonne humeur : Technique, énergie, fluidité, accents, souplesse, appuis, coordination, mémorisation. Ce cours est vivant !

Corps Urbain

Le Hip Hop n'est pas simplement une danse, c'est une culture. Elle fusionne des éléments de mouvement, de rythme et d'expression personnelle, créant ainsi une forme d'art unique. Avec le cours Corps Urbain les jeunes libèrent leur créativité et expriment leur talent dans une ambiance décontractée et joyeuse.



Collectif Traces Ballet

FORMATION SCÉNIQUE - ATELIERS ADOS

Traces Ballet naît de l'envie d'accompagner un collectif de jeunes danseurs dans le processus créatif en traversant les étapes et les états de corps qui mènent à une chorégraphie. Traces Ballet c'est réveiller et révéler le danseur qui vit en toi ! Cette initiation à la pratique scénique sur 10 mois aborde l'exploration, la composition, la mémorisation dans l'écriture chorégraphique mais aussi la notion de servir un projet artistique, l'investir, s'y engager. Se mettre au service d'une œuvre constitue une expérience qui transforme.

VORTEX - Création 2025-2026

Après *Circle* en 2023 et 2024, place au projet artistique *Vortex* ! Intégrer le Collectif Traces Ballet, c'est sortir de la posture « élève » pour basculer dans celle de « danseur » et d'« artiste ». Se mettre au service d'une création chorégraphique, c'est un engagement et tellement de plaisir aussi ! Bienvenue à toutes celles et ceux qui souhaitent rejoindre cette aventure auprès de Nora.

AUDITION

Samedi 27 septembre 2025 à 15h00

Le danseur va présenter une forme dansée écrite sur le support musical de son choix. L'audition sera suivie d'un entretien (bases classiques requises) et d'un atelier jusqu'à 17h30. Inscription avant le 15 septembre 2025.

10 ATELIERS > DE SEPT À MAI

1 SAMEDI PAR MOIS DE 15H À 17H30

27 sept. - 11 oct. - 15 nov. - 6 déc. 2025

17 janv. - 7 févr. - 14 mars - 4 avril - 2 et 30 mai 2026

Tarif : 180 € - Engagement sur les 10 ateliers

Azur - Ateliers chorégraphiques

FORMATION HEBDOMADAIRE ADOS

Azur est le nom donné à un groupe composé de 10 danseurs ados. Depuis leur plus jeune âge, ils suivent les cours de danse auprès de Nora qui les a vus grandir, se construire, se transformer. Une histoire singulière et complice les lie autour de la danse. Ensemble, ils ont formulé le vœu de former un collectif artistique. Parmi toutes les nuances de bleu, l'azur désignait le lapis-lazuli appelé « pierre d'azur ». Le bleu azur évoque l'océan et le ciel, l'espace et l'air. L'azur, qui doit son nom à l'azurite, agrandit l'espace : c'est la couleur des horizons.

En 2024, ce nouveau dispositif donne naissance à *Nexus*, une pièce contemporaine en 3 volets. *Nexus* signifie « lié », mais aussi la « jonction intercellulaire » et sur un plan plus métaphorique cela représente le « nœud ». Les danseurs ont exploré la notion de nœud et comment le nœud peut-il devenir lien ?

Tout étant interdépendant, chaque nœud créé va influencer l'organisation entière du système. De même, chaque fois que nous dénouons une situation, un blocage dans un endroit précis, cela se ressent à une échelle plus grande. Aussi, l'entrelacement, l'enchaînement, l'étreinte sont très présents dans le deuxième volet. Le 3^{ème} volet se concentrera sur une force unifiée qui va se déployer et serpenter dans les corps.

36 ATELIERS > DE SEPT 2025 À JUIN 2026

Tous les vendredis de 18h30 à 19h45

“ Je danse et j’embrasse
les tempêtes et chaque
aube naissante. ”





Mouvement organique & esprit contemporain

MODULE INTENSE « ORGANIC DANCE FUSION » STAGES DE DANSE AVEC NORA TURPAULT

“ Intime et puissante. Ancrée et aérienne, la danse s’invite dans ton corps selon l’espace que tu lui autorises. Ma guidance prépare le corps à recevoir le mouvement et non à l’exécuter. Ici, le danseur se relie à sa fluidité, à sa sensualité, à sa force et à sa vulnérabilité. Dans un subtil alliage, j’aime fusionner l’instinct et la structure, le senti et la technique avec la liberté d’être. ”

Lors de ces 4 stages, j’ai à cœur de partager le plaisir et la joie de danser avec simplicité. Revenir à une relation d’amour avec son corps dans l’espace des sens et des sensations. Recevoir la puissance du mouvement et la faire circuler partout. Nous veillerons aussi à équilibrer les 5 éléments présents dans notre corps : l’eau (liquide), l’air (souffle), la terre (ancrage) et le feu (créativité, bassin) et l’éther. Nous danserons l’eau, la volcan, les étoiles, la lune... mais aussi le vent qui caresse ou les battements du cœur qui pulsent.

DATES

Samedi 29 novembre 2025 - 17h00 à 19h00

Entrer dans le tour (Cercle et tournoiement) – Adultes

Une force monte de la Terre. Une autre descend du Ciel. Entre dans le tournoiement et la beauté du cercle.

Mercredi 2 juillet 2026 - 14h à 15h30 – Enfants Electro Jazz

Mercredi 2 juillet 2026 - 16h à 17h30 – Ados Contemporain Mood

Samedi 4 juillet 2026 - 17h00 à 19h00

Désir « desiderare » (Corps étoile)

De la voûte céleste à la croûte terrestre : la quête de l’étoile oubliée

TARIFS

Tarif stage adultes : 35€ - 30€ (danseur inscrit au CCNT)

Tarif stage enfants/ados : 25€ - 20€ (danseur inscrit au CCNT)

INSCRIPTION : Au CCNT avant le 15 oct. 2025 - **Places limitées**

Stage le corps est un portail

MODULE SOFT « RÉGÉNÉRANT »

STAGES DE DANSE AVEC NORA TURPAULT

Focus, force, Floor& Flow pour retrouver ta puissance et ta paix

Traversons ensemble les chemins du corps (peau, fascias, muscles, articulations, os...) pour ressentir un état de paix et de joie. Deux stages sont proposés dont un avec Quentin Fichot, professeur de Hatha Yoga. Grâce à ses dimensions physique, psychique, organique et énergétique, notre corps est une matière vivante infiniment puissante et sensitive. Ici, tu savoures une approche du corps en conscience et tes tissus respirent. Tu descends dans cet espace en toi qui sait, qui sent, qui aime. Tu écoutes la vie s'expandre : joyau merveilleux du présent qui s'offre. Renoue avec ta propre fluidité et fais l'expérience de ton « corps portail ». Tes articulations s'ouvrent telles des portes. Tu retrouves tonicité, mobilité, élasticité. Ces immersions joyeuses sont ouvertes à tous (danseurs, non danseurs, ados, adultes).



DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2025 - 10H00-13H00

**Alchimie Danse Yoga : Quentin Fichot (Qi gong - Yoga) & Nora Turpault (Organic Movement - Danse Médecine)
Danse du dragon (masculin) & danse serpentine (féminin)**

La Danse du dragon est une pratique qui allie des mouvements répétés entre Qi gong et yoga. Nous réveillerons l'énergie endormie et nous nous laisserons progressivement emmener dans une énergie volcanique joyeuse et jaillissante. La danse serpentine, logée dans le bassin, s'enroulera autour de la colonne vertébrale. Colonne et sacrum sont deux espaces à explorer et à laisser danser comme l'écoulement de la lave ou le magma jaillissant.

Tarif stage Qi gong/Yoga/ Danse : 40€

SAMEDI 24 JANVIER 2026 - 17H00 À 19H00

Nouveau Cycle : célébrer le Mystère (en soi, en l'autre et celui qui nous entoure) – Adultes

En ce nouveau cycle 2026, ouvrons-nous au courant de l'existence. Goûtons au « tout est là ». Laissons respirer nos questions et nos réponses nous trouveront. Notre corps va vivre des expériences inconnues encore, offrons-lui un baume et préparons-le à cette traversée dans le Grand Mystère du vivant.

Tarif stage Le Corps est un portail : 40€ - 35€ (danseurs inscrits au CCNT)

INSCRIPTION : Au CCNT avant le 20 janvier 2026 - **Places limitées**

Prévoir un tapis et une tenue confortable.

Les lundis enchantés !

CORPS ECSTATIC MOVEMENT & DANSE MÉDECINE AVEC NORA



Pour cette 10^{ème} saison, je souhaite expérimenter un nouveau format ouvert au plus grand nombre, inscrit ou pas au Centre Chorégraphique. Un lundi par mois, je guiderai une séance dansée d'1h30 sur un thème. En parallèle de la pratique hebdomadaire, ces sessions immersives et ponctuelles sont destinées à goûter à une liberté d'être, à investir une danse spontanée qui s'autorise et ne s'autocensure pas. En suivant un axe d'exploration, nous voyagerons dans un ensemble d'états de corps et d'états modifiés de conscience grâce aux possibles qu'offre la danse. Je dis souvent « la danse est une médecine ». Selon ta météo de l'instant et si tu sens l'appel d'un thème, tu es le et la bienvenu.e dans ce nouveau voyage en nos corps.

DATES / LUNDI DE 18H30 À 20H00

13 octobre 2025 | Ce soir, je suis cette mélodie
17 nov. 2025 | AMOUR. Lève-toi et aime. Lève-toi et sème
1^{er} déc. 2025 | Corps tellurique. Corps Cosmique
19 janvier 2026 | Paillettes & sérotonine
9 février 2026 | Sauvage
9 mars 2026 | Étreinte | anagramme | Éternité
4 mai 2026 | Solaire

TARIFS

Danseurs extérieurs au CCNT : 20€ par lundi

Danseurs inscrits au CCNT : 15€ par lundi

Carte 7 lundis :

120€ - 90€ (personnes inscrites au CCNT)

INSCRIPTION : Au CCNT - **Places limitées**

Prévoir un tapis et une tenue confortable.





Ecstatic Dance Cahons

AVEC TOM NIKSO & NORA TURPAULT
CRÉÉ EN FÉVRIER 2025

L'ECSTATIC DANCE C'EST QUOI ?

L'Ecstatic Dance est bien plus qu'une simple « soirée dansante » c'est une plongée dans le corps pour goûter un espace de liberté, d'expression et de connexion. Ici, chaque mouvement qui nous traverse est juste. Grâce à des sets musicaux soigneusement conçus, les danseur.ses seront guidées à travers des ambiances sonores évolutives, inspirées, mêlant sonorités éclectiques, rythmes tribaux et textures électroniques. C'est un espace ouvert à tous.tes, sans prérequis en danse. Que vous soyez danseur.se expérimenté.e ou simple curieux.se, l'idée est de se laisser emporter par le voyage musical et de se laisser traverser par le mouvement. Vivez une expérience qui tend à libérer les tensions du quotidien et à vous exprimer grâce à la magie du mouvement authentique, dans un cadre sécurisé et bienveillant. Accédez à un état de transe où le corps et l'esprit ne font plus qu'un. (Sans alcool et sans substance).

VOYAGE MUSICAL AVEC TOM NIKSO

Fort de 20 ans d'expérience dans la musique, Tom Nikso est DJ, compositeur et danseur, puisant son inspiration dans les musiques du monde pour créer des sets riches et colorés.

Influencé par la transe collective des bals folk et de l'Ecstatic Dance, ainsi que par la fluidité de la danse contemporaine, il tisse une grande diversité de paysages sonores. Amoureux du mouvement libre, il conçoit la musique comme un espace d'expression corporelle, de lâcher-prise et de connexion profonde à soi et aux autres. Sa musique vous invite à un voyage au cœur des traditions du monde, réinventées avec une touche moderne et envoûtante. Il porte également une profonde affection pour les mélodies sensibles et profondes issues du monde occidental, qu'il intègre avec finesse à son univers sonore, apportant encore plus de profondeur à ses explorations musicales. Il a vécu une année particulièrement riche, marquée par de nombreuses performances sur la scène

Ecstatic Dance nationale et internationale. Souhaitant créer un espace qui lui ressemble, Tom a fondé son propre rendez-vous Ecstatic dans le Lot, sa région de cœur. En collaboration avec Nora, il y propose des événements soigneusement encadrés, alliant qualité artistique, écoute du corps et esprit de communauté.

MISE EN CORPS AVEC NORA TURPAULT

En amont de la plongée dans le voyage extatique, Nora guide la mise en corps. Elle invente un processus à chaque session. Elle agite son bâton de pèlerine pour créer un espace d'apaisement et de vide afin de permettre aux participant(e)s d'accueillir tous les possibles qui vont s'ensuivre. Le Grand Mystère du vivant et ses chants veillent. Elle aime accompagner les personnes afin qu'elles descendent dans cet espace en soi qui sait, qui sent, qui aime... Cet espace sacré qui s'autorise à être.



DATES / SAMEDI DE 19H00 À 22H30

4 octobre 2025

Pour le lancement de la saison, venez costumés et en paillettes pour la soirée Enjoy !

8 novembre 2025 avec Tom Nikso

13 décembre 2025* avec Dj Soph

31 janv. 2026* avec Joël Koenig Dj & Facilitator

28 mars 2026 avec Tom Nikso

18 avril 2026 avec Tom Nikso

16 mai 2026 avec Tom Nikso

TARIFS : 25 € par soirée

Achat des places : www.noraturpault.fr

Lieu : Centre Chorégraphique Nora Turpault

Soirées spéciales*

ECSTATIC DANCE CAHORS INVITE

DJ SOPH (MONTPELLIER)

Fondatrice d'Ecstatic Dance Montpellier et organisatrice de l'Ecstatic Dance Gathering, DJ Soph vous entraîne dans une danse sans étiquette. Avec ses montées et descentes, chaque note raconte une histoire qui libère les émotions et qui permet de se défouler et de tout lâcher. Son univers musical éclectique mélange rythmes envoûtants, musiques du monde, sons organiques et envolées électroniques, créant un voyage où on lâche prise, se libère et célèbre la vie. Son énergie douce et enveloppante vous guidera dans une danse où le corps et le cœur vibrent à l'unisson.



JOËL KOENIG DJ & FACILITATOR (LAUSANNE)

Passionné de musique et de deejaying, Joël débute derrière les platines dans les clubs de sa ville. Cherchant à approfondir son rapport à la musique et au mouvement, il quitte peu à peu le monde de la nuit, étudie le piano et s'oriente vers des pratiques plus en conscience. Sa rencontre avec la Conscious Dance Leadership marque un tournant décisif. Fin 2017, il lance sa première Ecstatic Dance et étend ses événements à travers la Suisse.

Son expérience de DJ transparait dans ses sets, pensés comme des voyages sonores riches en émotions. Soucieux du détail, il soigne ses transitions et intègre des interventions au clavier pour ajouter une touche live.





Stage danse electro

AVEC MYAX (PARIS)



Membre de Tekstil Crew et de la Cie Mazelfreten, Myax est un danseur et chorégraphe originaire de Perm, en Russie. Sacré champion du monde en 2023, il est reconnu comme l'un des principaux développeurs de la culture électro en Russie. Aujourd'hui, il vit en France et est très actif pour la communauté danse electro francophone. C'est une joie de l'accueillir pour la 3^{ème} fois à Cahors. Son énergie, sa bienveillance et sa qualité de transmission permet au corps de se connecter à la musique et d'interagir puissamment avec le son.

Première danse urbaine française, la danse électro est fondée sur des mouvements atypiques inspirés du vogue, du locking ou autre popping, et adaptés au rythme de la musique électro house. Pratiquée depuis les années 2000 lors des soirées dans certaines boîtes de nuit, cette danse s'est rapidement popularisée. Elle se caractérise par une gestuelle à la fois circulaire et ample autour du corps, exécutée de façon énergique, voire frénétique. Chaque danseur possède un « blaze », l'équivalent d'un pseudonyme après avoir acquis une certaine réputation. Venez ressentir quel sera le vôtre ! Ce stage de danse électro s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir cette gestuelle singulière et explorer la créativité et l'énergie qu'elle insuffle.

DATES : Samedi 14 février 2026 de 16h30 à 18h30 - Dimanche 15 février 2026 de 10h30 à 12h30

TARIFS :

Tarif 1 (Sam. ou dim.) : 35€ - 30€ (danseur inscrit au CCNT)

Tarif 2 (2 jours) : 50€ - 45€ (danseur inscrit au CCNT)

Lieu : Centre Chorégraphique Nora Turpault

Inscription : Au CCNT avant le 10 février 2026 - **Places limitées**

Stage danse derviche contemporain

AVEC NOUR JOSEPH GEBRAEL (CIE GAMART, PARIS)



Nour Joseph Gebrael offre une exploration du tournoiement entre tradition et modernité. S'inspirant de la danse soufie des derviches tourneurs, du yoga et de la méditation, il partage une approche contemporaine, libérée des cadres rigides, tout en préservant l'essence et la dimension spirituelle et méditative. Son approche ouvre un espace inclusif où le mouvement devient un langage intérieur. À travers une préparation corporelle centrée sur le souffle, l'ancrage et la conscience de l'espace, chacun est invité à explorer son propre rythme, entre maîtrise et lâcher-prise.

Plus qu'un apprentissage technique, ses sessions offrent un voyage sensoriel et introspectif, où la danse devient un pont entre l'individu, les autres et l'invisible. Ce stage de 4 heures invite à ralentir, à ressentir, à laisser émerger la présence dans sa forme la plus nue, la plus honnête. Dans cet espace de reconnexion, le corps devient un seuil : un passage entre l'intérieur et l'extérieur, entre le tangible et l'informel. Nous n'y cherchons pas à fuir le monde, mais à percevoir la profondeur du réel, sa texture invisible et pourtant si agissante. À travers le tour, nous explorons le lien subtil entre ciel et terre, entre matière et esprit, jusqu'à effacer les lignes de séparation pour percevoir la danse des polarités comme un spectre vivant, vibrant, en perpétuel mouvement. Une magique invitation à ressentir l'unité du vivant, en nous et autour de nous !

Dates : Dimanche 22 mars 2026 de 10h00 à 14h00

Lieu : Centre Chorégraphique Nora Turpault

Tarif : 60€ - 55€ (danseur inscrit au CCNT)

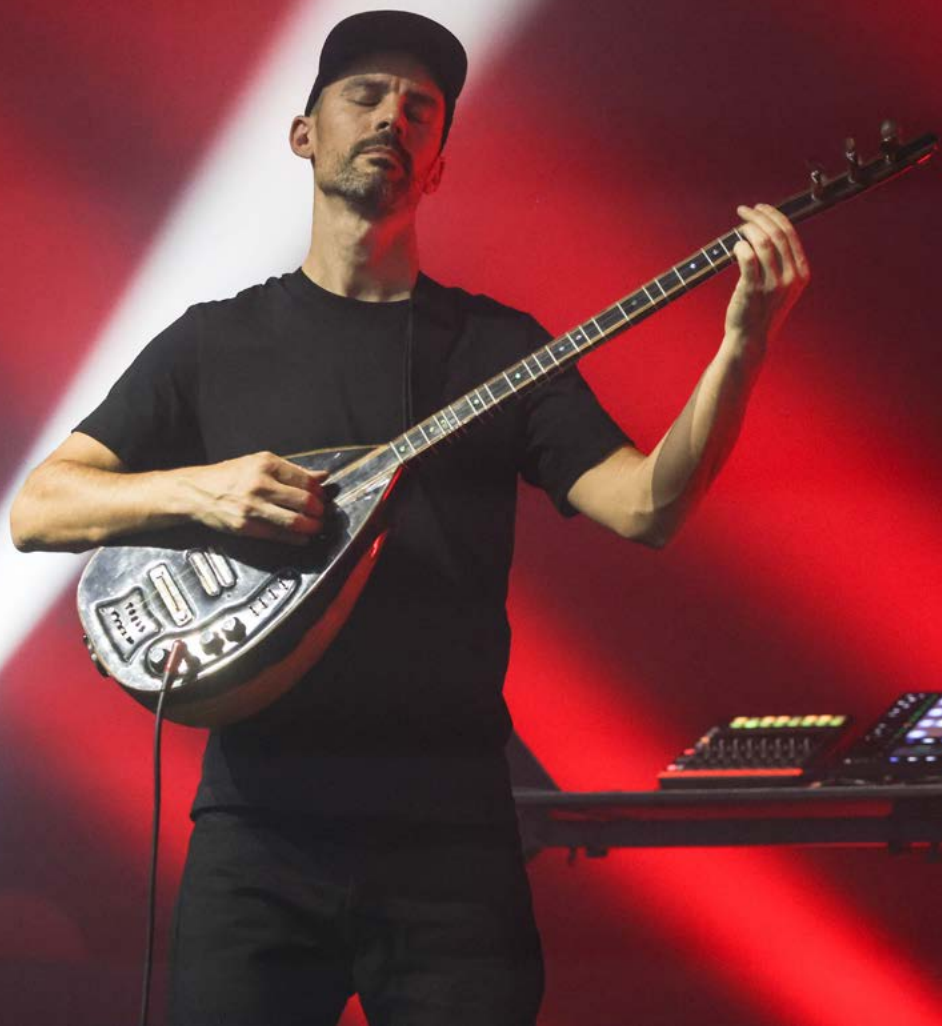
Inscription : Au CCNT avant le 15 mars - **Places limitées**

Ouvert à toutes et tous, sans prérequis technique. Que vous soyez débutant.e, curieux.se ou danseur.se expérimenté.e, vous êtes les bienvenu.e.s. Accessible à tous les adultes sans limite d'âge.

“ Danse, quand tu as été brisé, danse, quand tu as arraché
tes pansements, danse au milieu du combat, danse dans ton sang,
danse quand tu es totalement libre. ”

RUMI





Concert intimiste et vibrant

AVEC JEAN DU VOYAGE (LA ROCHELLE)

Fusion musique électro onirique, downtempo organique et sonorités du monde



DJ & Beatmaker nomade, Jean est un musicien passionné qui trimballe ses platines et ses vinyles de scènes en clubs depuis 1998. Avec ce nom de scène, sa musique ne pouvait être que nomade et donc universelle. Explorateur sonore éclectique, l'intérêt qu'il porte aux différentes cultures aiguise sa sensibilité aux rythmes et aux respirations de notre planète, inspire et influence sa musique. Les productions sont maîtrisées, précises et reflètent son insatiable curiosité. Son premier album *Mantra*, formule mystique, est composé de sonorités envoûtantes, d'ambiances cinématiques et de paysages sonores variés. Un univers poétique et onirique qui invite à l'évasion et à l'introspection. Il révèle une œuvre authentique, qui témoigne d'une vraie générosité et d'une ouverture au multiculturalisme de ce monde. Avec son nouvel album *Ritual*, il nous transporte dans un univers sonore unique. Ataviquement attaché aux rythmes, aux sonorités et aux respirations des cultures planétaires, Jean Du Voyage transforme ce souffle vivant du monde en d'envoûtantes productions parfaitement maîtrisées, dans un univers onirique et poétique aux ambiances cinématiques. Une expérience hors du temps, une plongée dans l'inconnu à vivre !

Dates : Samedi 11 avril 2026 à 20h30

Lieu : Centre Chorégraphique Nora Turpault

Tarif : 25€

Achat des places : www.noraturpault.fr

Bain sonore méditatif

AVEC JEAN DU VOYAGE (LA ROCHELLE) - MISE EN CORPS AVEC NORA

Poursuivons l'odyssée musicale avec Jean Du Voyage sous la forme d'un bain sonore méditatif. Le dimanche est le jour idéal pour poser ses valises et pour plonger tout en harmonie dans une ballade sonore. Un moment précieux pour descendre en douceur en soi, dans la présence et l'écoute et se réancrer profondément. Notre quotidien est souvent rythmé, voire agité. Il est tout aussi essentiel de revenir en soi, au calme et d'accueillir le silence et l'écoute intérieure. Ici, le son devient un guide, une passerelle entre l'agitation et le calme, entre l'expansion et la concentration. Présenté comme un véritable explorateur sonore éclectique, Jean s'inspire de ses voyages aux quatre coins du globe, puisant dans les traditions musicales des contrées allant de l'Inde à Cuba. Ses mélodies aériennes et ses rythmes subtils nous enveloppent, invitant à l'intégration, à l'apaisement et au voyage intérieur. Allongé, assis ou en mouvement, chacun pourra savourer cet instant à son rythme et se laisser porter par cette bulle sonore. Grâce aux vibrations subtiles des instruments, le corps et l'esprit s'apaisent et s'alignent pour embrasser un état de présence.

Dates : Dimanche 12 avril 2026 11h00 à 12h30

Lieu : Centre Chorégraphique Nora Turpault

Tarif : 25€ - 20€ (danseur inscrit au CCNT)

Achat des places : www.noraturpault.fr

“ La Terre tournoie
et danse. Les constellations,
au lointain, dansent.
La vie s'exprime sous une
multitude de facettes.
Sa chorégraphie est perpétuelle. ”



LUNDI

18h30 à 20h00

Lundis Enchantés avec Nora Turpault (1 lundi/mois) - Ouvert à tous ! **Nouveau**

MARDI

10h00 à 11h30

Munz Floor® avec Rachel Labbé **Nouveau**

12h15 à 13h15*

États de Corps & Flow® (respiration, flow, conscience, fascias, postures)

18h15 à 19h30

Corps Classique & Conscience posturale

Technique barre & milieu (adultes/ados à partir de 16 ans)

19h30 à 20h30

Corps Electro Jazz (adultes) **Nouveau**

20h30 à 21h45

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (adultes débutants & intermédiaires)

MERCREDI

13h30 à 14h30

Corps Expressif (initiation enfants 4 à 6 ans)

14h30 à 15h30

Corps Classique (enfants 7 à 10 ans)

15h30 à 16h30

Corps Pulsa Jazz (enfants 7 à 10 ans)

16h30 à 17h30

Corps Contemporain - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (enfants 8 à 11 ans)

17h30 à 18h45

Corps Classique - Technique barre, pointes & milieu (ados)

18h45 à 19h45

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (ados)

19h45 à 20h45

Corps Electro Jazz (ados) **Nouveau**

JEUDI

12h15 à 13h15*

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (adultes)

17h30 à 18h30

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (enfants) **Nouveau**

18h30 à 19h45

Corps Contemporain - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (adultes avancés)

19h45 à 21h00

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (adultes avancés)

VENREDI

17h30 à 18h30

Corps Contemporain - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (pré-ados - collège)

18h30 à 19h45

Azur - Atelier Chorégraphique (ados)

19h45 à 20h45

Corps Urbain - Fusion entre Street Jazz & Hip Hop (ados)

SAMEDI

09h00 à 10h15

Corps Classique (ados & adultes)

10h15 à 11h15

Corps Oriental - Danse orientale fusion (ados & adultes)

11h15 à 12h30

Corps Contemporain - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (adultes débutants & intermédiaires)

12h30 à 13h30

Corps Urbain - Fusion entre Street Jazz & Hip Hop (enfants 7 à 11 ans)

13h30 à 14h30

Corps Oriental - Danse orientale fusion (enfants) **Nouveau**

15h00 à 17h00

Traces Ballet - Atelier chorégraphique (1 samedi par mois) - voir dates page 14

(*) Cours proposés par Traces Contemporaines - Salle de danse Caviole

“ Le corps est un portail.
Il laisse passer le flow de vie. ”



Cours de Danse

	COURS ENFANTS	COURS PRÉ-ADOS, ADOS, ADULTES
1 cours / semaine	• 40€/mois • 114€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 152€) • 360€ l'année (10 mois soit 36€/mois)	• 48€/mois • 138€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 184€) • 440€/an (10 mois soit 44€/mois)
2 cours / semaine	• 48€/mois • 138€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 184€) • 440€ l'année (10 mois soit 44€/mois)	• 56€/mois • 162€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 216€) • 520€/an (10 mois soit 52€/mois)
3 cours / semaine	• 54€/mois • 156€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 208€) • 500€ l'année (10 mois soit 50€/mois)	• 62€/mois • 180€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 240€) • 580€/an (10 mois soit 58€/mois)
4 cours / semaine ou illimité	• 58€/mois • 168€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 224€) • 540€ l'année (10 mois soit 54€/mois)	• 68€/mois • 198€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 272€) • 640€ l'année (10 mois soit 64€/mois)

COURS À L'UNITÉ

Cours particulier : 60€

Cours à l'unité adulte : 16€

Cours à l'unité enfant : 13€

Cours d'essai enfant : 8€

Cours d'essai ados et adultes : 10€

COURS MUNZ FLOOR®

Inscription auprès de Rachel Labbé Amas-sae par email : labbe.rachel@icloud.com

Danseurs inscrits au CCNT : 43€/mois

Non inscrits au CCNT : 47€/mois

CORPS ECSTATIC MOVEMENT 1 LUNDI ENCHANTÉ PAR MOIS

Danseurs inscrits au CCNT : 15€

Danseurs extérieurs au CCNT : 20€

Carte 7 lundis :

• **danseurs inscrits au CCNT :** 90€

• **danseurs extérieurs au CCNT :** 120€

COTISATION ANNUELLE : 32€

Je danse

... pour apprendre à marcher et à tenir debout.

... l'éphémère et l'expérience des possibles.

... pour célébrer l'être, pour honorer la vie, pour nommer.

... pour me transformer, voler, glisser, sauter, tourner avec mes os, mes muscles, ma peau, mon souffle.

... pour effleurer les limites de ce que je connais avec

la conscience que tout n'est pas maîtrisé encore.

... l'océan, la lune, le feu, le vent qui caresse.

... pour trouver la force dans la fragilité.

... pour apprendre à aimer.

... pour guérir en cherchant

les signes et les suivre.

... les larmes et les éclats

de rire.

... la peau qui crie parce que

ça pourrait changer le

monde, un instant, une heure.

... pour rassembler les fragments

éclatés et pour faire tout tenir

ensemble.

La danse est la voie que j'ai

choisie pour commencer le

véritable voyage... en Soi...

tout à l'intérieur...

vers l'espace du cœur... »

Nona Turpault

