

SAISON 9  
2024 | 2025

CENTRE  
CHORÉGRAPHIQUE  
*Nora Turpault*



# Danse

COURS & STAGES | CRÉATIONS & ATELIERS

ENFANTS - ADOS - ADULTES | TOUS ÂGES - TOUS NIVEAUX

[WWW.NORATURPAULT.FR](http://WWW.NORATURPAULT.FR)

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

384, Chemin des Pierres Cahors

06 86 87 08 15

[centrenoraturpault@gmail.com](mailto:centrenoraturpault@gmail.com)

“ Ta main qui tourne la page  
d'un livre, tes cils qui battent sur tes  
paupières... dansent. Ton coeur qui  
tambourine dans ta poitrine... danse.  
Tes cheveux chahutés par le vent, ta  
peau qui frissonne, tes cordes vocales en  
faisant sonner ta voix... tout cela danse.

La Terre tournoie et danse. Les feuilles  
qui tombent à l'automne... dansent. Dans  
leur va-et-vient, les vagues... dansent. Les  
constellations, au lointain, dansent. La vie  
s'exprime sous une multitude de facettes.  
Sa chorégraphie est perpétuelle.💞

## Le Centre Chorégraphique

“ TON CORPS EST LE TEMPLE. LA DANSE 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.**

Cette saison 9 sera fraternelle et énergique ! J'ai la joie d'accueillir le chorégraphe et danseur Jose Agudo (flamenco roots-contemporain - Londres), Myax, danseur de la Cie MazelFreten (danse électro - Paris), la chanteuse multi-instrumentiste Kelly Aura en concert et pour un atelier, Quentin Fichot (Stage yoga/danse, Lot). Un événement exceptionnel prendra place au Château de Roussillon samedi 5 avril. Je partagerai de nouveaux stages « Corps Portail » dans deux versions : «intense» (module «organic dance fusion») ou «soft» (module « régénérant »). Nouveautés : ouverture d'un cours Corps Oriental et d'un cours Corps Tribal Organic Contemporain destinés aux enfants. La création de l'Atelier Azur (jeunes danseurs) vient compléter les ateliers chorégraphiques des danseurs confirmés de Traces Ballet.

La danse est un acte d'amour. Elle nous met en relation les uns avec les autres. Sa force libère. Sa structure et sa texture enraccinent et donnent des ailes. La danse met en joie et guérit. Elle rapproche. 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 9<sup>ème</sup> saison va nous plonger dans la force du mouvement, la joie et le plaisir de danser. Grâce à un apaisement optimal du corps à 360°, ouvert vers toutes les directions, découvre ta puissance et goûte au «flow» de la danse. 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 allié le sol. Le ventre, le bassin et le buste sont des espaces de vie et de pulsions d'où part le mouvement. 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. La danse 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 sent, qui aime. Ce foyer plein de vie. 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.

J’aime partager et transmettre pour laisser émerger les émotions les plus folles ou les plus subtiles comme les plus enfouies, 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. La transmission et la 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 25 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 Centre Gényer, au Foyer Lamouroux ou encore à Lot pour toits, en maison de retraite et l’Institut Camille Miret. En 2017, elle crée le projet citoyen et artistique « Construisons des liens, pas des murs ». Elle réunit plus de 100 jeunes du territoire du Lot (écoliers collégiens, lycéens) qui ne se connaissent pas. 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...

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. 🌹”



# Compagnie ILYA

RÉSIDENCE D'ÉCRITURE - CRÉATION



En donnant naissance à la Compagnie ILYA en 2011, j'ai souhaité définir un nouvel espace où je me dédie 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'expérimentation. 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. 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. La voix et les textes s'immiscent souvent dans la création chorégraphique.

En bousculant certaines règles, en explorant d'autres sentiers, je regarde une autre face de la réalité et j'apprends à l'approprier 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 25 ans. La danse est le chemin que je choisis pour m'exprimer et pour partager mes perceptions, des plus intimes aux plus universelles.

“ Les créations «grand format» de la Cie ILYA : *Ainsi de nos désirs* (2014-2015) & *Puissent nos racines être* (2020-2022), *Ode à l'Algérie. 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 vont voir le jour, notamment avec le vidéaste Thibaud Galvan. Depuis mon voyage à Tlemcen (avril 2024), je travaille sur l'écriture d'une nouvelle pièce, *Algérie mon amour*, qui tisse un fil entre l'Algérie et la France. Dès 2026, je commencerai un nouveau projet *Force d'ailes*. 🌸🌸 Nora Turpault

## Autres créations



PEAU-ÉSIE

Duo Mehdi Krüger  
& Nora Turpault

Création 2023-2024

6

ALGÉRIE MON AMOUR

Musique live, voix  
& danse

Création 2025-2026



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

## 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 différentes étapes et 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 le jeu, 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.

#### Nouvelle Création 2024-2025

Après *Circle* en 2023 et 2024, place à un nouveau projet artistique ! 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 21 septembre 2024 à 14h30

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 17h00. Inscription avant le 15 septembre 2024.

#### 10 ATELIERS > DE SEPT À MAI

##### 1 SAMEDI PAR MOIS DE 14H30 À 16H30

21 sept. - 12 oct. - 16 nov. - 14 déc. 2024

18 janv. - 8 févr. - 8 mars - 12 avril - 3 et 17 mai 2025

**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. *Nexus* signifie «lié», mais aussi la «jonction intercellulaire» et sur un plan plus métaphorique cela représente le «noyau». 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 seront très présents dans le deuxième volet.

**35 ateliers du mois de septembre 2024 au mois de juin 2025.**



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





## Conférence exceptionnelle & immersion dans le corps

AVEC LE CHORÉGRAPHE JOSE AGUDO (LONDRES)

Lors de cette conférence inédite combinée à une expérience immersive dans le corps, le danseur et chorégraphe Jose Agudo a à cœur de partager son voyage fascinant à travers le mouvement : une fusion unique entre danse indienne, arts martiaux, yoga et flamenco, le tout dans une texture de danse contemporaine. Durant 3 heures, il abordera les thématiques suivantes : la connexion des Cultures (danse indienne, flamenco) et des sources d'inspiration comme les arts martiaux, la complémentarité du yoga et de la danse, la contextualisation contemporaine. Loin d'être seulement un partage de connaissances, cette conférence immersive va créer une expérience interactive où le public sera invité à participer à des démonstrations pratiques et à des discussions ouvertes. Rejoignez-nous pour cette rencontre captivante et plongez dans l'univers vivant et vibrant de Jose Agudo.

Attention places limitées (prévoir un tapis). Ouvert absolument à tous !

**Date** : Samedi 28 septembre 2024 – 16h00 à 19h00

**Tarifs** :

**Option 1** 25€ (conférence et immersion du sam 28/09)

**Option 2** 55€ (atelier de danse du dim 29/09)

**Option 3** 65€ (conférence & immersion du sam 28/09 + atelier du dim 29/09)

## Atelier Flamenco Roots & Contemporary Spirit

AVEC LE CHORÉGRAPHE JOSE AGUDO (LONDRES)

Lancez-vous dans cette journée inspirante et ouverte à tous les niveaux de danseurs : un voyage transformateur à travers diverses traditions de mouvement dans un contexte contemporain. Lors de cette journée immersive sous la forme d'un atelier, Jose Agudo va partager sa préparation physique du danseur avec un ensemble d'outils tels que la respiration, le yoga, le qi gong, et sa danse si singulière.

Nous entrons progressivement dans le mouvement de Jose qui fusionne et englobe un mélange enrichissant de formes de danses allant de l'Ouest à l'Est. Les frontières s'estompent et le mouvement devient un langage universel. Les participants plongent dans des courants culturels riches tels le flamenco, la danse indienne, les arts martiaux, et le yoga dans un esprit de danse contemporaine.

**PROGRAMME** :

**Matinée (9h00-12h00) : Réveil du Corps et de l'Énergie** (yoga et qi gong) suivi d'un travail en binôme. Après une harmonisation du corps et de l'esprit, en réveillant les fascias et en activant le système énergétique, nous passerons à un travail à deux : mieux comprendre l'équilibre, la confiance et la communication non-verbale.

**Après-Midi (13h00-16h00) : Création et Rythme** (formes artistiques issues des traditions flamenco et indiennes) suivi d'un rituel dansé et d'une célébration de la Vie (la danse comme un moyen de célébrer les aspects universels de l'expérience humaine).

Que vous soyez débutant ou danseur expérimenté, cet atelier vous offrira des outils précieux pour votre parcours artistique.

Pour conclure, nous intégrerons tout ce que nous avons appris pour trouver une manière rituelle de performer et de célébrer le vivant. Cette exploration nous permettra de comprendre comment la danse peut transcender le mouvement physique pour devenir une célébration spirituelle et émotionnelle. En s'inspirant des rituels traditionnels, nous chercherons à créer une connexion plus profonde avec nous-mêmes et avec notre public.

**Date et Tarif** : voir page 10



## Stage Danse Electro

AVEC MYAX DE LA CIE MAZELFRETEN (PARIS)

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.

Myax, interprète de la Compagnie MazelFreten retrace l'histoire de cette communauté et transmet les mouvements et la technique de base de cette danse. Venez découvrir les joies de la danse électro tout en vous amusant et en vous connectant avec les autres. La Cie MazelFreten a été programmé lors de la Cérémonie d'ouverture des JO Paris 2024 ! C'est une joie de les accueillir pour la 2<sup>ème</sup> fois à Cahors. (Attention places limitées)

**Dates :** samedi 1er février de 16h00 à 18h00 et dimanche 2 février 2025 de 10h00 à 12h00

**Tarifs :**

**Option 1 :** 30€ (sam OU dim)

**Option 2 :** 45€ (sam ET dim)



“ Je danse l'éphémère et l'expérience des possibles. ”



## Mouvement organique & esprit contemporain

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

“ Si je dois définir l'essence du mouvement que je transmets à travers le Corps Contemporain, je dirai que c'est avant tout une danse organique, intime et puissante. À la fois ancrée et aérienne, sans filtre, elle peut mettre à nu et demande à être connectée au corps, au cœur, à soi et au groupe. Ainsi, 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. Je dis souvent : « Ton corps est un temple, danse et laisse-toi danser. Tu crées le mouvement et le mouvement se crée à travers toi. » Lors de ces 4 stages, j'ai à cœur de partager le plaisir et la joie de danser... simplement. 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 dans tout le corps. Nous veillerons aussi à équilibrer les 4 éléments présents dans notre corps : l'eau (liquide), l'air (souffle), la terre (ancrage) et le feu (créativité, bassin). Nous danserons l'océan, la lune, le feu, la terre...mais aussi le vent qui caresse ou les battements du cœur qui pulse. ”

Places limitées.

**Dates :**

Samedi 23 novembre 2024 – 16h30 à 18h30 | Axe : Réceptivité & Jaillissement (Féminin sacré) - Adultes

Samedi 29 mars 2025 – 16h30 à 18h30 | Axe : Action & Stabilité (Masculin sacré) - Adultes

Mercredi 2 juillet 2025 - 14h00 à 15h30 - Enfants

Mercredi 2 juillet 2025 - 16h00 à 17h30 - Ados

**Tarif stage adultes :** 30€/stage

**Tarif stage enfants/ados :** 20€/stage

“ Le corps est un miracle.  
La danse, la célébration de ce  
miracle ! ”



## *La scène, un révélateur*

### AVEC LES DANSEURS DU CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

Après avoir passé dix mois dans le studio de danse, la rencontre avec le public et la scène de l'Auditorium du Grand Cahors est une étape essentielle. Semblable à un cheminement initiatique, l'expérience artistique demande de l'engagement, de sortir de sa zone de confort, de traverser chaque palier, d'offrir sa danse, de s'ouvrir... Investir une chorégraphie et la laisser infuser jusque dans nos cellules, déchiffrer le langage du corps, se laisser danser, oser être son mouvement est courageux. Partager ensuite ce chemin de danse devant des centaines de regards - que l'on soit enfant, adolescent ou adulte- pousse à risquer l'inconnu et à développer un socle, une confiance en soi. L'expérience scénique révèle, met au grand jour. Elle nous transforme et creuse en nous un état singulier qui permet à quelque chose de nouveau de jaillir. C'est cette vision que transmet Nora Turpaut, directrice artistique, chorégraphe et danseuse. Sur scène, les danseurs partagent avec le public le plaisir et la liberté de danser. La joie d'être ensemble.

Après les spectacles *Souffle et Impulsion* (2017), *Ose ton mouvement...* (2018), *Inspiration* (2019), *Et l'aube entre nos mains* (2022), *Terra, le chant de nos corps* (2023) et *Deviens le chemin* (2024), un nouveau projet chorégraphique verra le jour en juin 2025 avec l'ensemble des danseurs du Centre.



## Stage le Corps est un portail

MODULE SOFT «RÉGÉNÉRANT»

FOCUS, FORCE, FLOOR & FLOW AVEC NORA TURPAULT

POUR RETROUVER TA PUISSANCE ET TA QUIÉTUDE

En cette saison 2024-25, traversons ensemble les chemins du corps (peau, fascias, muscles, articulations, os...) pour ressentir un état de paix et de joie. Quatre 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. La mise en synergie d'une approche du corps en conscience associant souffle, relaxation, lâcher-prise, stretching, barre au sol et renforcement musculaire, est une voie pour identifier et libérer les tensions. L'énergie vitale circule dans un enchaînement de postures en douceur combiné à des moments immobiles. Les 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 développe 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).

Prévoir un tapis et une tenue confortable | Places limitées.

### 4 STAGES | 4 THÉMATIQUES

Le Corps Portail (Nora Turpault)

Dates :

Samedi 19 octobre 2024 - 16h30 à 18h30 | **S'offrir & Recevoir**

Samedi 25 janvier 2025 - 16h30 à 18h30 | **Nouveau cycle – Paix & Équilibre**

Lundi 30 juin 2025 - 18h15 à 20h15 | **Briser l'armure & Se sentir vivant**

Tarif : 25 € / stage

Hatha Yoga (Quentin Fichot) & Organic Movement (Nora Turpault)

Date : Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2024 - 9h00 à 12h00 | **La Présence. Écouter/S'écouter**

Tarif : 35 €

“ Corps de sable  
Corps océan  
Corps d'argile  
Corps d'étoiles  
Voix de gorge  
Voix de l'âme  
Voix du ventre  
Voix du Ciel  
Coeur de terre  
Coeur d'éther  
Coeur de feu  
Coeur humain  
Sur ton chemin  
Tu es tout cela ”



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



## *Cours Nos Corps Pluriels*

“ 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).

En allant de la découverte de la danse à une pratique plus maîtrisée et plus intensive, le programme Cours Nos Corps Pluriels souhaite répondre à toutes les envies : du Corps Classique au Corps Tribal Fusion en passant par le Corps Pulsa Jazz, Oriental et Contemporain ; des techniques de corps (Pilates, Relaxation) à du training...

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. Prenons soin de notre corps !

### **JE DANSE MA PRÉSENCE AU MONDE, AINSI JE SUIS !**

Ou comment tisser des fils entre le corps et l'être qui y habite 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 pour exprimer une gestuelle teintée de groove.



## 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 Pulsa Jazz

### UNE APPROCHE MÉTISSÉE

Les cours de danse « corps pulsa jazz » prennent leurs racines dans les danses vernaculaires noires américaines et sont teintés d'une coloration plus contemporaine et groove. Le corps est pris dans sa dimension « percussive » et musicale dans un jeu rythmique parfois complexe (syncopes, breaks, variation de vitesses...)



## Corps Tribal Fusion

### ORGANIC TRIBAL CONTEMPORAIN

Dans ce cours rythmé et vivant, l'énergie et la puissance du tribal fusionnent avec une vision contemporaine de la danse. Nora Turpault propose de découvrir le mouvement à travers une expérience organique et enracinée pour une danse qui respire.



## 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.



## 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.®

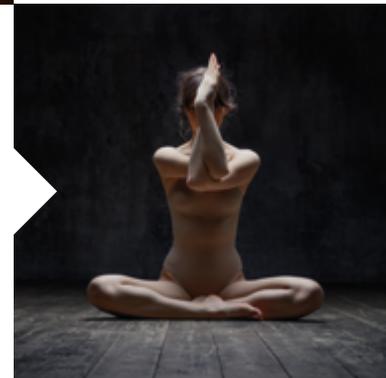
Le principe : faire partir le mouvement au niveau du centre du corps, les pieds reliés à la terre et la tête connectée au ciel. En accord avec le souffle qui va de l'intérieur vers l'extérieur, sentir que tout part de soi. C'est une expérience organique, sensorielle et physique qui relie le mouvement intérieur et extérieur aux rythmes produits par le corps.



## Corps Pilates Inspiration

### LAURENCE GAUFFRETEAU

Un voyage au Cœur de Soi. Imprévisible et mystérieux, le corps nous rappelle à chaque instant l'importance de le respecter et d'en prendre soin. La conscience de chaque mouvement fluide accompagné du souffle et de postures précises, permet d'accéder à un autre état d'être. Développer plus de souplesse, de force, d'ancrage.



## Concert à l'unisson au Château de Roussillon

AVEC KELLY AURA

«UNIS DANS LA PRÉSENCE, ENSEMBLE»

Kelly Aura, alchimiste de la voix et multi-instrumentiste, nous invite à voyager avec elle au coeur de ses chansons. Cette soirée hors du temps au Château de Roussillon (à dix minutes de Cahors) créera un voyage initiatique et festif au coeur du Soi où nous élèverons nos voix et danserons ensemble. « Dans la lumière de l'Amour, toucher cette Joie UN-disciple d'Être Soi tout simplement.» Vous serez invité à danser et surtout à chanter... Et si le temps d'un instant, vous révéliez votre voix? Tous ensemble, à l'Unisson, si nous chantions la symphonie de la vie ? Les danseurs du Centre partageront la chorégraphique *Ton rêve te rêve* et d'autres surprises en live avec Kelly.

Aujourd'hui, nomade en Europe, Kelly dédie son quotidien à diffuser, partager la Joie, sou(v)rire, chanter et faire chanter...

**Date :** Samedi 5 avril 2025 à 20h00

**Lieu :** Château de Roussillon 46090 Saint-Pierre Lafeuille (à côté de Cahors)

**Tarif :** 25€ - Achat des places : [www.kelly-aura.com](http://www.kelly-aura.com)

## Atelier Ouverture de voix et Chant médecine

AVEC KELLY AURA

Kelly Aura combine la musique médecine, le chant de l'âme pour connecter à notre Soi supérieur et maintenir notre coeur ouvert. Elle utilise également la pratique du yoga (Vinyasa, Yin, Nidra) et de la danse mystique, comme outils puissants nous permettant d'entrer facilement dans cet état de présence et d'extase. Depuis 2017, Kelly organise en France et ailleurs des cercles de chants médecine, des ateliers de « Voice Activation », des cercles de femmes, des concerts pour l'âme, des voyages sonores ainsi que des retraites holistiques. Dans cet atelier, tu seras guidé pour exprimer ta propre voie-x, créant une connexion profonde avec ton Soi supérieur au travers de vocalisations, d'improvisations, de mantras et de chants libres. La musique est la voie du coeur par excellence. Le chant de l'âme purifie le canal de lumière que nous sommes tous, permettant à notre Être de s'exprimer sans que le mental interfère. Notre chant, unique, est une voie royale pour connecter à notre intuition & à l'être souverain que nous sommes. Se faire confiance (se confier en Cela) et s'offrir à l'infini. L'atelier s'achèvera en Cercle de chants. Le temps d'un instant, nous unirons nos voix et vibrations avec des chants médecine et mantras de toutes origines. Places limitées.

**Date :** Dimanche 6 avril 2025 11h00 à 13h00

**Lieu :** Centre Chorégraphique Nora Turpault

**Tarif :** 25€ - Inscription Centre Chorégraphique Nora Turpault.



“ Je laisse le ciel me contempler,  
le soleil me caresser. Et ma propre  
Lumière, illuminer à chacun de mes  
regards. Je laisse mon souffle nourrir la  
vie qui m'entoure. ”  
Kelly Aura

“ Le corps  
est un portail.  
Il laisse passer  
la vie. ”

## LUNDI

18h15 à 19h15 **Corps Pilates Inspiration** avec Laurence Gauffreteau (adultes)

## MARDI

12h15 à 13h15\* **États de Corps & Flow®** - Respiration, flow, conscience, fascias, postures (adultes)

18h00 à 19h15 **Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (adultes avancés)

19h15 à 20h30 **Corps Classique & Conscience posturale**

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

20h30 à 21h45 **Corps Tribal Fusion** - Organic Tribal Contemporain (adultes débutants & intermédiaires)

## MERCREDI

13h00 à 14h00 **Corps Expressif** (initiation enfants 4 à 6 ans)

14h00 à 15h00 **Corps Classique** (enfants 7 à 10 ans)

15h00 à 16h00 **Corps Pulsa Jazz** (enfants 7 à 10 ans)

16h00 à 17h00 **Corps Pulsa Jazz** (pré-ados, collège)

17h00 à 18h00 **Corps Classique** - Technique barre & milieu (ados)

18h00 à 19h00 **Corps Tribal Fusion** - Organic Tribal Contemporain (ados)

19h00 à 20h00 **Corps Urbain** - Fusion Hip Hop & Street Jazz (ados)

## JEUDI

09h00 à 10h00 **États de Corps & Flow®** - Barre classique suivie d'un moment de stretching et relaxation (adultes)

12h15 à 13h15\* **Corps Tribal Fusion** - Organic Tribal Contemporain (adultes)

17h30 à 18h30 **Corps Tribal** - Tribal Fusion Découverte (enfants) **Nouveau**

18h30 à 19h30 **Corps Urbain** - Fusion entre Street Jazz & Hip Hop (enfants 6 à 10 ans)

19h30 à 20h45 **Corps Tribal Fusion** - Organic Tribal Contemporain (adultes avancé)

## VENREDI

17h30 à 18h30 **Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (pré-ados)

18h30 à 19h30 **Collectif Azur** - Atelier Chorégraphique (ados) - **voir page 8**

19h30 à 20h30 **Corps Pulsa Jazz** (ados & adultes)

20h30 à 21h45 **Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (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® (débutants & intermédiaires)

12h30 à 13h30 **Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (enfants)

13h30 à 14h30 **Corps Oriental** - Danse orientale fusion (enfants) **Nouveau**

14h30 à 16h30 **Traces Ballet** - Atelier chorégraphique 1 samedi par mois - **voir dates page 8**

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



“ Je danse, et la Joie me traverse. ”

### COTISATION CCNT

Inscription annuelle : 32€

	COURS DE DANSE ENFANTS	COURS DE DANSE ADOS & ADULTES
1 cours / semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40€/mois</li> <li>• 114€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 152€)</li> <li>• 360€ l'année (10 mois soit 36€/mois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48€/mois</li> <li>• 138€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 184€)</li> <li>• 440€/an (10 mois soit 44€/mois)</li> </ul>
2 cours / semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48€/mois</li> <li>• 138€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 184€)</li> <li>• 440€ l'année (10 mois soit 44€/mois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 56€/mois</li> <li>• 162€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 216€)</li> <li>• 520€/an (10 mois soit 52€/mois)</li> </ul>
3 cours / semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 54€/mois</li> <li>• 156€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 208€)</li> <li>• 500€ l'année (10 mois soit 50€/mois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 62€/mois</li> <li>• 180€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 240€)</li> <li>• 580€/an (10 mois soit 58€/mois)</li> </ul>
4 cours / semaine ou illimité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 58€/mois</li> <li>• 168€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 224€)</li> <li>• 540€ l'année (10 mois soit 54€/mois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 68€/mois</li> <li>• 198€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 272€)</li> <li>• 640€ l'année (10 mois soit 64€/mois)</li> </ul>

### COURS DE PILATES AVEC

#### FORFAIT DANSE CHOISI

Forfait mensuel : + 20€/mois

Forfait annuel : + 150€ l'année  
pour 1 cours/semaine de Corps Pilates Inspiration

### CORPS PILATES INSPIRATION

#### 1 cours/semaine

40€/mois ou 360€ l'année

### COURS À L'UNITÉ

Cours particulier : 50€

Cours à l'unité adulte : 15€

Cours à l'unité enfant : 12€

Cours d'essai enfant : 8€

Cours d'essai ados et adultes : 10€

# 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 suive.

... 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... vers Soi...  
tout à l'intérieur... vers l'espace du cœur... »

Nona Turpault