



SAISON 11

2026 | 2027



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

“ La danse et nos ciels réunis.
Un pays où tu entres avec le cœur.
Sa langue est une calligraphie vivante.
Ici, tu peux entendre le chant de ton âme, jusqu'à ce que naisse
un océan. Les pieds dans l'eau, étreindre le ciel.
À genoux sur la terre. ”



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 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.

Embarcation imminente pour la saison 11 ! Voguons sur ses eaux cristallines, douces ou agitées. Plongeons dans les abysses des différents états de corps proposés. Avec ses entrelacs de vagues plus ou moins intenses, telles des allées et venues entre la surface et les sols profonds de l'eau, nous nous laisserons portés par le courant et ses surprises. La danse aura parfois un goût d'embruns marins au lever du jour. Elle sera aussi comme une caresse d'écume scintillante au soleil. Elle nous baignera dans ses flots remuants, salés ou enveloppants. À certains moments, nous flotterons sur des eaux calmes. À d'autres, l'envie d'éclabousser, d'onduler, de jaillir ou de ruisseler sera plus forte. Dans cet océan, la danse sera reine. J'ai la joie d'accueillir Nour Joseph Gebraël (Cie Gamart - derviche contemporain) ainsi que Tygui (Afro dancehall, dancehall). Mila Turpault partagera des stages en Street Jazz et Hip Hop commercial et Quentin Fichot nous rendra visite lors d'un stage yoga/danse. Avec Thomas, nous avons concocté la prochaine saison Ecstatic Dance Cahors avec une nouvelle proposition en forêt : Natura Danse. Je guiderai avec plaisir des stages et des lundis enchantés aux thèmes inédits. Ils compléteront cette traversée diaphane. Je laisse s'estomper la vague de la magnifique saison 10 et de *L'or des forêts, écorce de nos rêves*. Et, je vois déjà les prochaines îles se dessiner. L'eau sera ma source d'inspiration. 💧💧 **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 11^{ème} saison est centrée sur la créativité, la physicalité, l'interprétation et la qualité de présence et de regard.

Si tu as soif d'inconnu, tu seras comblé avec un ensemble de propositions taillées sur mesure. 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 se manifeste. Elle est matière et énergie, technique et état d'être.

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 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 27 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 Thomas, 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®, Hybrid 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. ”



Laboratoire 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 vie et j'apprends à la canaliser 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 27 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* (2015), *Puissent nos racines être* (2022), *Sāma* (2025), *Luz* (2026).

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 (2024), je réfléchis à un projet chorégraphique inédit avec de nouveaux groupes de danseurs. 2027 sera une année très créative, je commencerai un nouveau projet *Aime, ou le souffle de la seule parole qui soit* (titre provisoire). 🌸 Nora Turpault



Luz
Solo
Création 2026

Autres créations

.....

ET S'OUVRE DEMAIN
Court-métrage
2025



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



“ La danse, ce courant
de transformation qui me 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. Des Stages d'été viendront compléter la saison des cours hebdomadaires.

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 Electro Jazz, Street Jazz, Oriental et Contemporain, Urbain Hybrid ainsi que des techniques de corps (Corps Portail, Danse Cura, relaxation).

L'apprentissage de la danse est considéré 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 ! « Célébrons-le ! »

JE DANSE MA PRÉSENCE AU MONDE, AINSI JE SUIS !

Ou comment tisser des fils entre le corps et l'être, et le danseur et le groupe d'autre part. L'expérience de la danse offre la possibilité de s'ouvrir et d'approfondir ses sens. Le corps en mouvement épanouit le créateur qui vit en soi. 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 Hybrid

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 et Street Jazz fusionnent dans ce cours. Énergie, attitude 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.®

Nora aime relier le danseur à sa fluidité, à sa sensualité, à sa force. Elle fusionne l'instinct et la structure, l'organique et la technique pour atteindre une liberté d'être dans une qualité de présence. Recevoir la puissance du mouvement et la faire circuler. Ici, le corps est force agissante et réceptacle.



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.



Corps en Scène

AVEC LES DANSEURS DU CENTRE

Après dix mois passés dans le studio, le CCNT amène tous les danseurs à vivre une expérience scénique mémorable et intense. Celle-ci 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.



Une palette de choix !

COURS POUR LES ENFANTS, PRÉ-ADOS & 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. Leur danse se révèle. Un moment très physique et expressif.

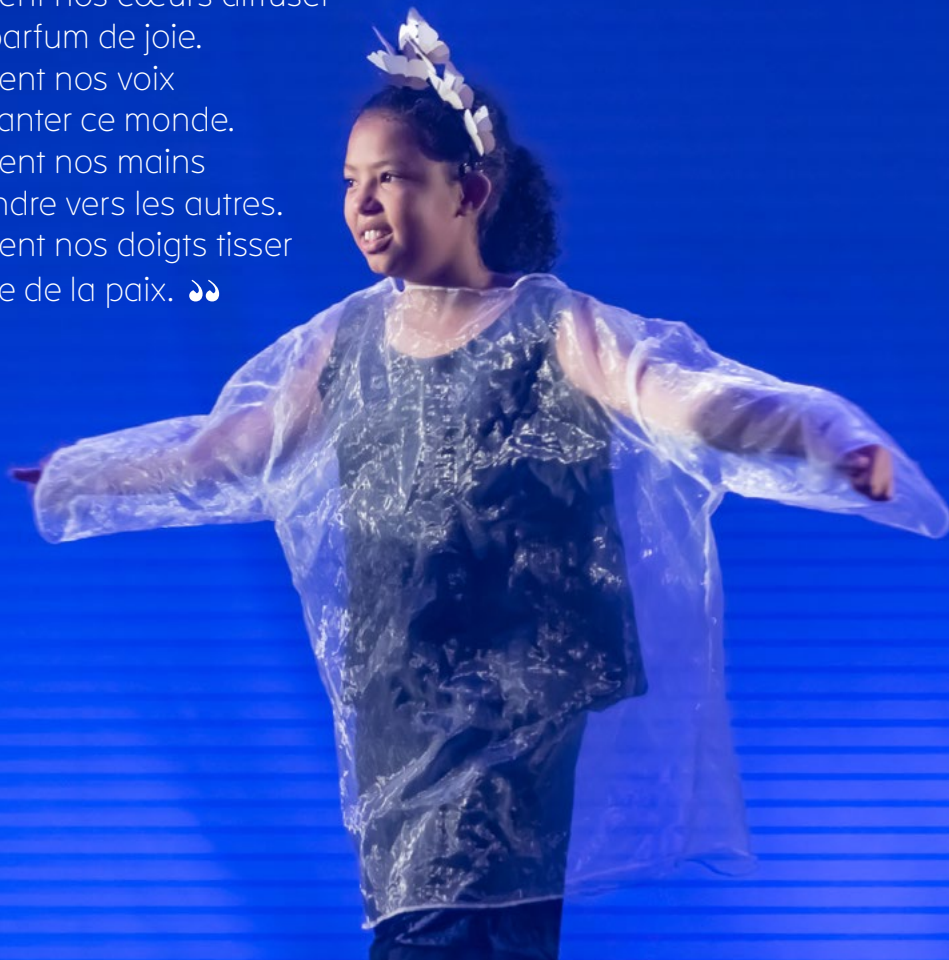
Corps Street Jazz Commercial

Inspiré des clips, les cours de danse « Corps Street Jazz commercial » prennent leurs racines dans le croisement entre la danse Jazz et Hip Hop. Ici, on affirme « l'attitude », l'énergie, le rythme et les « breaks ». On danse avec élégance dans la joie et la bonne humeur : Technique, énergie, fluidité, accents, souplesse, appuis, coordination, isolation. Dans ce cours, tu affirmes ton style !

Corps Urbain Hybrid

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

“ Puissent nos corps répandre la sève de vie.
Puissent nos cœurs diffuser
leur parfum de joie.
Puissent nos voix
enchanter ce monde.
Puissent nos mains
se tendre vers les autres.
Puissent nos doigts tisser
la toile de la paix. ”



Stages de Danse Contemporaine Hybride

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. Ancrée et aérienne, elle s'invite dans le corps en fonction de l'espace que tu t'autorises à créer en toi, dans tes membres, ton souffle, tes muscles, tes articulations, ton regard... Ma guidance prépare le corps à recevoir et à accueillir le mouvement et non à l'exécuter. Les stages sont un concentré sans filtre pour t'autoriser, te libérer, ressentir. Ils peuvent mettre à nu. Ici, tu te relies à ta fluidité, à ta sensualité, à ta force et à ta vulnérabilité. Dans un subtil alliage, j'aime fusionner l'instinct et la structure, le senti et la technique avec la liberté d'être. 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 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'océan, la lune, le feu, la terre... mais aussi le vent qui caresse ou les battements du cœur qui pulse.

STAGE « VOIR » - Ados & Adultes

Dimanche 22 novembre 2026 - 10h00 à 12h30

De l'importance du regard dans le mouvement pour incarner une danse habitée. Nos yeux seront au centre de cette expérience dansée. Ils ont une incidence sur l'ancrage, la maîtrise de la posture, du poids et de la tonicité. Nos yeux sont miroir de notre état intérieur...

STAGE « FLOW & NOWNESS » - Ados & Adultes

Dimanche 28 février 2027 - 10h00 à 12h30

Goûter à un mouvement liquide et fluide comme l'eau. S'écouler et explorer la fluidité des mouvements dans un va-et-vient entre puissance et douceur. Découvrir la force et la magie de ce « flow » qui parcourt ton corps.

Tarif : 35 € - 30 € (danseur du CCNT)

Nouveau STAGES CORPS CONTEMPORAIN HYBRID

Dates communiquées ultérieurement (Juillet 2027).

Tarif enfants (2 jours) : 25 € - 20 € (danseur du CCNT)

Tarif ados & adultes (4 jours) : 50 € - 45 € (danseur du CCNT)

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).



STAGE « DE LA PRÉSENCE À L'EXTASE » - Adultes

Dimanche 29 novembre 2026 - 10h00 à 13h00

Quentin Fichot (Yoga) & Nora Turpault (Organic Movement) Alchimie Danse Yoga

Quentin et Nora créent un écrin enveloppant et bienveillant pour descendre en douceur dans la présence et s'ouvrir à un état de corps qui émerge de ces deux pratiques ancestrales : le Yoga et la Danse. Cultiver la présence en mouvement. Savourer l'immobilité et Ralentir. Nous installer dans notre nature spontanée, indomptée et libérée de nos freins et de nos conditionnements. Nous passerons de la présence à l'extase. À cet endroit émerge l'expérience de la joie extatique. Elle peut ainsi se vivre, se danser, se respirer...

Tarif stage Yoga/Danse : 40 €

STAGE « ENTRER DANS LE NOUVEAU CYCLE 2027 » (année de la chèvre de feu) - Adultes

Dimanche 31 janvier 2027 - 10h00 à 12h30

Rencontre avec ton YIN et ton FEU intérieur (douceur, ressource, relations et créativité)

En ce nouveau cycle 2027, ouvrons-nous au courant de l'existence. Goûtons à la douceur et à la profondeur du Yin. Prenons le temps d'inspirer et d'expirer. Allons à la rencontre de notre feu intérieur. Notre corps va vivre des expériences inconnues encore, offrons-lui un baume et préparons-le à cette nouvelle odyssée.

Tarif stage Le Corps est un portail : 35 € - 30 € (danseurs inscrits au CCNT)

INSCRIPTION : Au CCNT ou en ligne sur weezevent ou le site internet du CCNT. Places limitées.

Prévoir un tapis et une tenue confortable.

Stage danse derviche contemporain

AVEC NOUR JOSEPH GEBRAËL (CIE GAMART, PARIS) • ADOS (à partir de 14 ans) & ADULTES



Nour Joseph Gebraël 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 magnifique invitation à ressentir l'unité du vivant, en nous et autour de nous !

Date : Dimanche 21 mars 2027 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.

“ Dans ta lumière, j'apprends comment aimer.
Dans ta beauté, comment écrire des poèmes.
Tu dances en ma poitrine, là où personne ne te voit.
Mais parfois je te vois et cette vision devient cet art. ”

RUMI



Stages de Danses Urbaines & Afro

Nouveau

STREET JAZZ, HIP HOP COMMERCIAL & AFRO DANCEHALL
AVEC MILA TURPAULT & TYGUI



STAGE STREET JAZZ AVEC MILA TURPAULT

TOUS NIVEAUX • ADOS & ADULTES

Imprégnons-nous de l'esthétique du Street Jazz en explorant ses lignes, sa précision, sa vivacité, sa puissance et son explosivité. Les deux premiers jours sont dédiés à l'apprentissage de la chorégraphie et tous ses aspects techniques. Nous insisterons sur les transitions d'un mouvement à l'autre, sur la fluidité et la ténacité. Le 3ème jour sera centré sur l'interprétation de la proposition chorégraphique avec un «focus» sur les intentions. Pour consolider ton identité en danse urbaine et en particulier en Street Jazz, ces 3 jours te permettent de personnaliser ta gestuelle en explorant les nuances, les variations d'intensité tout en choisissant comment diriger ton énergie. L'apprentissage d'une chorégraphie sera l'occasion de te dépasser. Entre rigueur, précision et plaisir, Mila transmet une danse intense et sensuelle..

Dates : 28, 29, 30 octobre 2026 - 17, 18, 19 février 2027 de 16h00 à 18h00

Tarif : 40 € - 35 € (danseur inscrit au CCNT)



STAGE HIP HOP COMMERCIAL AVEC MILA TURPAULT TOUS NIVEAUX • ADOS & ADULTES

Ces 3 jours de stage de hip-hop commercial fusionnent les éléments de la danse urbaine avec une approche plus stylisée et chorégraphiée inspirée de clips actuels et de mises en scène publicitaires. Tu vas trouver ici tous les ingrédients pour développer ton identité artistique. Ce style se distingue par ses mouvements fluides, énergiques et visuellement percutants, mettant en avant la musicalité et l'attitude.

Dates : 28, 29, 30 oct. 2026 - 17, 18, 19 fév. 2027 de 19h à 21h

Tarif : 40 € - 35 € (danseur inscrit au CCNT)

STAGE HIP HOP COMMERCIAL > AVEC MILA TURPAULT TOUS NIVEAUX • ENFANTS & PRÉ-ADOS

Un stage pour s'initier pour s'initier et découvrir le hip-hop commercial qui mêle les éléments de la danse urbaine avec une approche plus stylisée et chorégraphiée inspirée de clips actuels et de mises en scène publicitaires.

Dates : Mardi 27 octobre 2026 de 18h00 à 19h30

Tarif : 20 € - 15 € (danseur inscrit au CCNT)

STAGE DÉCOUVERTE AFRO DANCEHALL AVEC TYGUI TOUS NIVEAUX • ADOS & ADULTES

Danseur chorégraphe en danses urbaines, Tygui a grandi en Guyane française là où il s'est formé en hip-hop et dancehall. Ce style « dancehall » est né en Jamaïque dans les années 70. Dès son arrivée en France, Tygui intègre la compagnie Norma Claire, celle de Pascal Girard et de Miguel Nozibor. Il travaille ensuite avec la compagnie Eddy Malem et Hervé Koubi en hip-hop et contemporain. Ayant grandi en Guyane il baigne dans la culture dancehall depuis son enfance. Il est heureux de vous transmettre l'essence, les valeurs et les fondamentaux de la dancehall combinés à de l'afro.



Date : Samedi 12 décembre 2026 17h00 à 19h00

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

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



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.

Après *Circle* en 2024, *Vortex* en 2025, place à *Codex* ! 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.

CODEX - Création 2026-2027

Création pour 10 danseurs

Avec *Codex* le collectif Traces Ballet dévoile une pièce sensible et très énergique. Plongés dans un monde désenchanté, les 10 danseurs cherchent à retrouver le code sacré de la rédemption, le chemin d'une aube nouvelle pour retrouver la force de vie.

10 ATELIERS > DE SEPT 2026 À MAI 2027 1 SAMEDI PAR MOIS DE 15H À 17H30

12 sept. - 3 oct. - 7 nov. - 5 déc. 2026

9 janv. - 6 févr. - 6 mars - 3 avril - 15 et 29 mai 2027

Tarif : 180 € - Engagement sur les 10 ateliers

Azur - Ateliers chorégraphiques

FORMATION HEBDO • ATELIERS 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 « 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. Aussi, l'entrelacement, l'enchaînement, l'étreinte sont très présents dans le deuxième volet. La nouvelle création *Mycelium* (3^e volet) tisse des réseaux et des fils invisibles qui relient les corps, les écosystèmes, recycle la matière, et porte la vie dans ses ramifications silencieuses. Les danseurs expérimentent ces liens invisibles. Les corps se branchent à un immense réseau. Différents états les traversent pour laisser exploser une sève du vivant proche de l'extase.

36 ATELIERS > SEPT 2026 À JUIN 2027

Tous les vendredis de 20h à 21h

Collectifs Ayanoun et Zéphyr

Nouveau 2 ATELIERS CHORÉGRAPHIQUES RÉGULIERS

Tu as envie d'intégrer un collectif artistique ? Cette saison 11 rime avec des envies de créer « sur mesure » pour des collectifs ! Nora souhaite consacrer plus de temps à sa fibre de « chorégraphe » en allant plus loin dans l'expérience avec les interprètes. Elle ouvre deux collectifs artistiques à des danseurs passionnés de danse.

AYANOUN, le Jeune Ballet du CCNT, réunira un petit groupe de danseurs chaque samedi qui seront accompagnés pour entrer dans la peau du danseur interprète et intégrer cette posture.

Avec **ZÉPHYR**, Nora désire rassembler des danseurs motivés pour leur écrire une pièce chorégraphique sur mesure. Un dimanche par mois, sous la forme d'un atelier, elle guidera, palier après palier, le processus artistique pour donner naissance à une création.

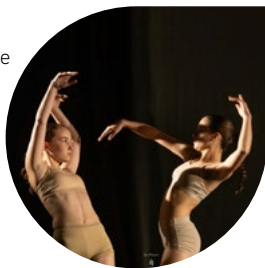
Ces deux dispositifs s'adressent à des danseurs passionnés et engagés souhaitant faire l'expérience du processus créatif en glissant dans la peau du danseur interprète. Les ateliers sont réservés aux élèves déjà adhérents ayant une pratique de danse de 3 ans minimum. Une audition, suivie d'un entretien, sera organisée le jour du premier atelier.

ATELIERS AYANOUN « JEUNES BALLETS » • PRÉ-ADOS & ADOS

AYA le « signe » ou le « miracle », évoquant une notion de message divin ou de phénomène extraordinaire. C'est aussi la déesse de l'aurore, la lumière du commencement du jour. NOUN, c'est le souffle des eaux et de la transformation. L'eau et la vie.

Dates : Chaque samedi (hors vacances scolaires) de 13h30 à 14h30

Tarif : 150 € (15 €/mois) - Engagement sur les 10 mois de sept à juin



ATELIERS ZÉPHYR • ADULTES

ZÉPHYR Ce vent doux, messager du printemps, comme une caresse sur la peau. Symbole de renouveau, il diffuse une brise de sérénité. Parfois ses vents offrent de doux changements en suivant les cycles de la nature.

Dates (9 ateliers) : 4 oct. - 8 nov. - 6 déc. 2026 - 10 janv. - 07 févr. - 07 mars - 04 avril - 02 et 23 mai 2027. De 10h00 à 12h30.

Tarif : 220 € - Engagement pour les 10 ateliers de sept à mai

“ Aussi puissants qu’une promesse,
vous incarnez la racine du vivant.

Lorsque vous dansez,
l’or du ciel vous bénit. ”



A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress with sheer, flowing sleeves, is captured in a dynamic dance pose. She is looking upwards with an expressive face, her arms extended. The scene is dramatically lit with several sharp, white spotlights creating strong beams of light that fan out from the top and sides, casting long shadows and highlighting the texture of her dress and the air around her. The background is dark, making the light beams and the dancer stand out.

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

Les lundis enchantés !

HYBRID MOVEMENT & DANSE CURA AVEC NORA



Pour cette 11^{ème} saison, je poursuis l'envie d'expérimenter ce 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

28 sept. 2026 | La Magie de l'eau
2 nov. 2026 | Anima(l)
14 déc. 2026 | De la toile à l'étoile
18 janv. 2027 | Terra (ma peau d'écorce)
22 fév. 2027 | Sauvage
15 mars 2027 | Vision
19 avril 2027 | L'étoffe du Ciel
21 juin 2027 | Solaire

TARIFS

Danseurs extérieurs au CCNT : 20 € par lundi
Danseurs inscrits au CCNT : 15 € par lundi

INSCRIPTION : Au CCNT - **Places limitées**

Prévoir un tapis et une tenue confortable.

Ecstatic Dance Cahors

AVEC THOMAS & NORA

UN ESPACE DE DANSE LIBRE CRÉÉ EN 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 THOMAS, DJ & POÈTE SONORE

Fort de 20 ans d'expérience dans la musique, Thomas 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 compose des voyages musicaux organiques et immersifs. 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, réinventée 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. Thomas 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 crée avec soin un écran 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 à plonger en elles-mêmes, dans cet espace sacré pour s'autoriser à être.

DATES & HORAIRES (19H00 À 22H30)

Samedi 17 octobre 2026 - Thème « Brille ! »

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

Samedi 23 janvier 2027 avec Thomas

Samedi 24 avril 2027 avec Thomas

TARIF : 25 € par soirée - **Achat des places :** www.noraturpault.fr

LIEU : Centre Chorégraphique Nora Turpault

Natura Dance

Nouveau ECSTATIC DANCE • NATURE • DANSE ORGANIQUE

Sous les arbres et le ciel ouvert, un voyage entre danse organique et Ecstatic Dance au casque. Guidés par les éléments, le mouvement et la musique, nous vous invitons à une immersion sensorielle en pleine nature, entre présence, liberté et connexion au vivant.

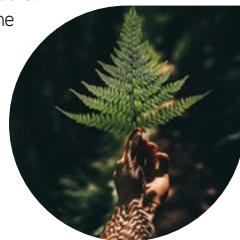
1^{re} partie : Atelier Natura Danse avec Nora (2h00)

Les sources d'inspiration de Nora s'entrelacent au cœur de ses créations et de sa transmission : ses origines occidentales et orientales, le voyage, la littérature, l'écriture, la musique, la symbolique du corps et la spiritualité. À travers cette rencontre en pleine nature, elle propose une immersion sensible dans sa danse organique, un voyage guidé par les éléments, le vivant, les sensations. Ré-enchantons en mouvement notre lien à la forêt. Suivi d'une pause détente.

2^e partie : Silent Ecstatic Dance avec Thomas (2h00)

Influencé par la transe collective des bals folk, l'univers de l'Ecstatic Dance et la fluidité de la danse contemporaine, Thomas compose des voyages musicaux organiques et immersifs.

À travers des paysages sonores riches et contrastés, il invite les danseurs à explorer différentes intensités, du plus subtil au plus sauvage...



DATES & HORAIRES : Le dimanche (en fonction de la météo). Dates communiquées ultérieurement.

TARIF : 50 € par session



“ 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 !

MARDI

12h15 à 13h15*

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

18h15 à 19h30

Corps Classique & Conscience posturale - Technique barre (adultes/ados dès 16 ans)

19h30 à 20h45

Corps Electro Jazz (adultes)

20h45 à 22h00

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 Oriental - Danse orientale fusion (enfants - pré-ados)

Nouveau

16h30 à 17h45

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

17h45 à 18h45

Corps Street Jazz « Girly » (pré-ados)

Nouveau

18h45 à 19h45

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (ados)

19h45 à 20h45

Corps Electro Jazz Commercial (ados)

JEUDI

12h15 à 13h15*

Corps Tribal Fusion - Organic Tribal Contemporain (adultes)

17h30 à 18h30

Corps Pulsa Jazz (enfants 7 à 11 ans)

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

18h00 à 19h00

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

19h00 à 20h00

Corps Urbain Hybrid - Street Jazz & Hip Hop Commercial (ados)

20h00 à 21h00

Azur - Atelier Chorégraphique (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 Hybrid - Street Jazz & Hip Hop Commercial (enfants 7 à 11 ans)

13h30 à 14h30

Collectif jeunes danseurs AYANOUN - Atelier chorégraphique (pré-ados, ados)

Nouveau

15h00 à 17h30

Traces Ballet - Atelier chorégraphique - 1 samedi par mois (voir dates page 21)

DIMANCHE

10h00 à 12h30

ZÉPHYR - Atelier chorégraphique (adultes) - 1 dimanche par mois

Nouveau

(*) 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 par semaine	• 40 €/mois • 114 € le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 152 €) • 360 € l'année (10 mois soit 36 €/mois)	• 50 €/mois • 144 € le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 192 €) • 460 €/an (10 mois soit 46 €/mois)
2 cours par semaine	• 48 €/mois • 138 € le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 184 €) • 440 € l'année (10 mois soit 44 €/mois)	• 58 €/mois • 168 € le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 224 €) • 540 €/an (10 mois soit 54 €/mois)
3 cours par semaine	• 54 €/mois • 156 € le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 208 €) • 500 € l'année (10 mois soit 50 €/mois)	• 64 €/mois • 186 € le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 248 €) • 600 €/an (10 mois soit 60 €/mois)
4 cours par 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 264 €) • 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 €

ATELIERS TRACES BALLET

Engagement annuel : 180 € (18 €/mois)

ATELIERS AYANOUN (JEUNES DANSEURS)

Engagement annuel : 150 € (15 €/mois)

ATELIERS ZÉPHYR (ADULTES)

Engagement annuel : 220 € (22 €/mois)

CORPS ECSTATIC MOVEMENT

1 LUNDI ENCHANTÉ PAR MOIS

Danseurs inscrits au CCNT : 15 €

Danseurs extérieurs au CCNT : 20 €

COTISATION ANNUELLE : 32 €

“ J’essaime devant l’immensité la part en moi qui aime.

J’entre dans le cercle et je danse. Quelle contrée merveilleuse !

Ma vision et mes perceptions sont bouleversées.

La force du mouvement entre dans ma poitrine.

Là, mon cœur s’ouvre.

Une force monte de la Terre.

Une autre descend du Ciel.

Deux forces guérissantes.

Spiralées, elles deviennent
pur amour.

Puissions-nous laisser la
danse nous traverser et
nous révéler.

Puissions-nous laisser
la danse oeuvrer
à travers nous.

Puissent nos danses
rire, espérer, couler,
pardonner, chanter,
créer en nous.

Puissent nos danses
se sentir libres de
serpenter et de s’offrir.

À Toutes les vagues pré-
sentes et à venir créés avec les
danseurs.

Que cette nouvelle alchimie de nos
corps forme un océan de regards, de
souffles et de cœurs. ”

