



WORKSHOP CONTACT IMPROVISATION

mit Ilona Siwek

14.03.2026

15:00-18:00

Biel/Bienne

28.03.2026

15:00-18:00

Basel

SpringFedern

Spring wie Frühling, Federn für Leichtigkeit und Springfeder für den Trampolineffekt. Wie können wir die Aktion des Federns im Tanzen nutzen, um uns weich, geschmeidig und ausdauernd zu bewegen? Was braucht es, damit die entstehenden Bewegungskräfte im Tanzfluss weiter zirkulieren können, in stetigem Dialog mit den eigenen, inneren und äusseren Impulsen?

Wir erforschen die Qualität im eigenen Körper, in Beziehung zum Boden und zu zweit, um sie allmählich raumübergreifend auszuweiten und in den Tanz zu federn. Dadurch erleben wir das Zusammenspiel der körperlichen Vielschichtigkeit, unserer Wahrnehmung und unserer Vorstellungskraft.

Preis: 75.- CHF

Anmeldung: bis zwei Wochen davor erwünscht.

Sprachen: Deutsch/Französisch/Englisch

All bodies and levels are welcome!

www.ilonasiwek.com | info@ilonasiwek.com

Ressorts

Sauter comme au printemps, des ressorts pour la légèreté et des ressorts pour l'effet trampoline. Comment pouvons-nous utiliser l'action des ressorts dans la danse pour bouger avec douceur, souplesse et endurance ? Que faut-il pour que les forces de mouvement qui en résultent puissent continuer à circuler dans le flux de la danse, en dialogue constant avec nos propres impulsions intérieures et extérieures ?

Nous explorons la qualité de notre propre corps, en relation avec le sol et à deux, afin de l'étendre progressivement à l'espace et de la faire rebondir dans la danse. Nous faisons ainsi l'expérience de l'interaction entre la complexité physique, notre perception et notre imagination.

Prix : 75 CHF

Inscription : souhaitée deux semaines avant.

Langues : allemand/français/anglais

Tous les corps et niveaux sont les bienvenus!

www.ilonasiwek.com | info@ilonasiwek.com