

*Durée* : 1h-1h30

*Nombre de participant-e-s* : jusqu'à 50 personnes

*Niveau* : aucun prérequis

*Matériel nécessaire* : un système de sonorisation ou une enceinte pour la musique

*Descriptif* :

La danse-improvisation est un art de la présence et d'expression corporelle dans l'instant présent. Des tâches simples et ludiques, avec ou sans musique, permettent aux participant-e-s de créer des compositions spontanées avec et devant les autres, pour le plaisir d'habiter son corps et de partager l'instant, la lenteur et la vitesse, pour se surprendre et enrichir son vocabulaire physique. De nombreux outils sont successivement abordés : la compréhension de l'espace, la musicalité du corps, les qualités de mouvement, la connexion aux partenaires et au public, le lâcher-prise, la précision, l'écoute, le travail des niveaux, le rapport au sol, la composition... Cette pratique contribue à la création de liens par le mouvement, à la conscience corporelle et à l'équilibre psychocorporel.

On danse en vêtements confortables, pieds nus ou en chaussettes.





Cours du  
mardi soir  
à Lausanne

Témoignages  
recueillis  
par écrit,  
octobre 2025

Sévelin36

Cours/Workshop

## Improvisation collective

Matthieu Ruf

« On apprend des techniques pointues en lien avec son corps et les corps des autres danseuses, pour apprendre à danser ensemble et individuellement. On s'y sent inclu.es, accueilli.es, c'est un espace de belles découvertes et de bienveillance. »

Audrey, 24 ans

« Matthieu, à travers son cours de danse, nous offre un espace de liberté et d'expression corporelle, empreint d'une bienveillance folle ! Au-delà de nous permettre de nous exprimer et de nous lâcher, ce que Matthieu parvient très bien à créer dans ses cours, c'est une véritable connexion au groupe. Danser ensemble, tout simplement !

C'est un rendez-vous que je ne peux plus manquer. Il me permet de me libérer, me remplit d'énergie au point de m'empêcher de dormir, et surtout c'est fun ! »

Blanche, 26 ans

« Matthieu sait installer un climat de confiance, bienveillant, sans jugement aucun sur les performances des uns et des autres. On peut ainsi, bouger, danser, se montrer, s'exposer, sans craindre le regard des autres. C'est rare, précieux et très libérateur. Il se crée entre les membres des cours une complicité amicale et respectueuse, comme des enfants qui partageraient un moment de jeu spontané. »

Laurence Froidevaux

« La découverte d'une pratique insoupçonnée pour expérimenter le rapport à son corps, à ses émotions, à ses fragilités et à ses forces... Ces cours, composés de consignes simples, constituent également une occasion de "travailler" (dans le plaisir !) le rapport au collectif et au regard de l'autre. Une expérience totale et émancipatrice. »

Lionel Frei