

A woman with long dark hair is standing in a field of yellow flowers, looking slightly to the side. The image is framed by a white border. The letters 'TB' are overlaid in a large, white, serif font in the center of the image.

TB

TIA BALACEY

**WORKSHOP  
ACRO/DANSE**

---

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



## TIA BALACEY

Originaire de Soustons, je commence à faire mes premiers pas à l'école de cirque Alex Galaprini de Capbreton. J'y fonde avec des amis, la compagnie Young Circus qui m'offre le goût de la scène.

Je poursuis alors ma passion à l'école de cirque de Bordeaux puis entre au Centre National des Arts du Cirque de Châlons-en-Champagne dans la 32ème promotion.

Dans un cadre scolaire, j'ai la chance de faire plusieurs créations avec des metteurs en scène et chorégraphes de renommés comme Gilles Baron, Les Frères Ben Aim, Nikolaus, Christophe Huyssman, La Cie Bam, Gilles Cailleau, Bivouac Cie, Frederic Faula,... Chacun d'eux ont marqué mon parcours en me livrant leurs visions propre de l'Art.

Acrobate danseuse, fière de défendre ma spécialité dans un monde majoritairement masculin et préoccupée par l'égalité des genres et des sexes, je fais partie du groupe de recherche Femmes de Crobatié.





# L'ACRO/DANSE

UNE FORME D'EXPRESSION CORPORELLE

L'acro/danse est une discipline hybride née par le décroisement des arts et la volonté d'allier, d'assembler toutes formes d'arts.

Elle est à la croisée de la gymnastique, la capoeira, la danse contemporaine, le floorwork, le breakdance, le yoga, les arts martiaux et tout ce qui peut être une source d'inspiration.

Mon travail et ma recherche personnelle tournent autour de ces deux mots qui constituent ma spécialité: l'acrobatie et la danse.

Qu'est-ce que l'acrobatie? Qu'est-ce que la danse?

Je cherche alors à valoriser toutes formes acrobatiques dans la danse ainsi que toutes formes de danse dans l'acrobatie.

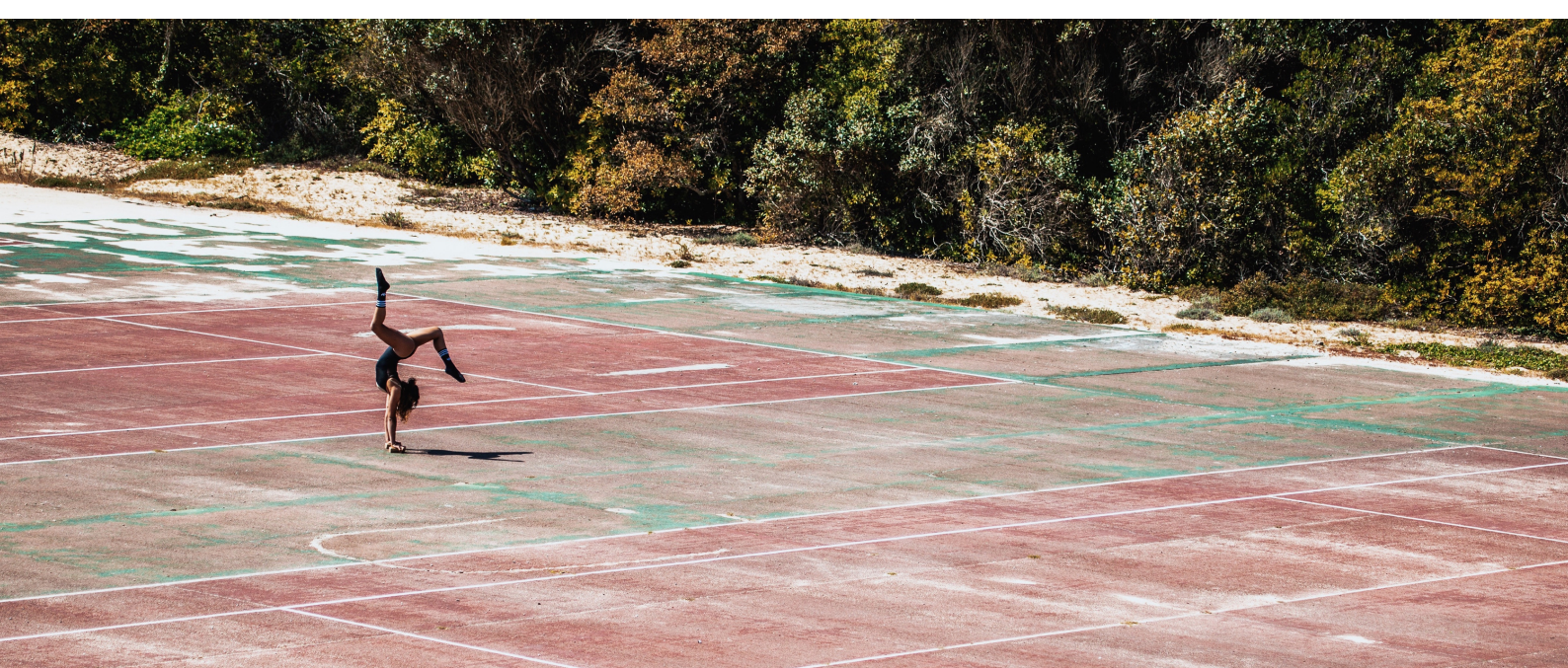
J'appréhende mon corps à travers des énergies, des fluides, des états.

Les lois physiques prennent également une place importante dans la vision que j'ai de l'acro/danse. Car aussi bien dans notre quotidien, que de part la définition d'une prouesse, nous jouons et luttons perpétuellement avec la gravité, la force centrifuge, l'inertie.

Suite à un rythme soutenu en école, et une volonté de préserver mon corps, j'utilise de nombreuses ressources internes autres que musculaires telles que le centre, les points d'ancrage, les systèmes d'opposition, les moteurs relais. Ces ressources ci m'ont également permis d'épaissir et de nuancer mon vocabulaire.

De plus, je travaille avec d'autres formes d'arts car selon moi, tout est source d'inspiration.

Le rythme de l'univers, l'architecture, le cinéma, la photographie ont une influence majeure dans mon travail.



# WORKSHOP D'ACRO/DANSE

---

## EN TROIS SESSIONS :

### 1ère

Ce première séance commencera par une rencontre. Puis, ciblera essentiellement un travail autour de la transmission de vocabulaire, d'assemblage et d'appropriation personnel. Les mots d'ordres seront le poids, les moteurs, le centre, les appuis, la spirale. Le tout dans une énergie acrobatique.

### 2ème

Cette deuxième séance sera elle plus tournée autour de l'improvisation et de l'interprétation. Seul, en duo, en trio, en collectifs, ce travail d'improvisation leurs permettra de découvrir des sensations à partir de contraintes physiques. Un travail autour des verbes d'actions et de la portée d'un mouvement sera également abordé.

### 3ème

Cette troisième et dernière séance aura pour but de faire le pont et de créer du liant avec ce qu'on aura pu voir précédemment. Nous tenterons de créer ensemble une phrase commune que nous mettrons en boucle dans une improvisation ouverte, sur une longue durée (1h sans arrêt). Ce travail d'écriture et de répétition permettra de laisser la réflexion et la mémoire du corps afin de lâcher prise en laissant parler le corps.

## POURQUOI ?

Il est vrai, qu'aujourd'hui de nombreuses formes de danses voient le jour telles que le passing through, le fighting monkey, le flying low, le partnering, et biens d'autres. Toutes ces nouvelles visions du corps et du mouvement impactent obligatoirement les disciplines périphériques comme l'acro/danse par exemple.

## POUR QUI ?

Souhaitant pouvoir être à l'écoute de chaque personne et souhaitant vouloir former un groupe en safe-zone, j'ouvre mon workshop qu'à 10 personnes maximum.

Je souhaiterais m'adresser aux danseurs/ses de tous bords, mais aussi aux yogistes, aux acrobates, circassiens, à toutes les personnes qui questionnent les possibles et les limites de leurs corps.

## QUAND ?

Le mercredi 10, jeudi 11 et vendredi 12 juillet de 10h30 à 13h

## OU ?

A la Marensine, dans le studio de 70m².  
Adresse: Cinéma, Salle 1er étage  
3 place Robert Lassalle  
40140 Soustons

## COMBIEN ?

Le tarif est de 20 euros par jour avec une formule de 50 euros pour le workshop de trois jours complet



TIA BALACEY

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

06 78 68 17 06