

*Ateliers de danse à Lumio
18.-21. février 2026 avec Verena Steiner*



- Atelier danse classique pour les enfants & adultes (niveau débutants / bases)

Un atelier ludique pour découvrir la danse classique à travers le jeu, la musique et l'imaginaire. Les élèves développent leur coordination, leur sens du rythme et leur posture tout en s'amusant et en explorant le mouvement avec grâce et créativité.

Durée: 50 minutes pour les enfants, 1h pour les adultes par séance

Prix: 9€ / enfant, 15€ / adultes par séance

A partir de 4 ans

- Atelier Danse contemporaine pour les enfants

À travers des jeux, beaucoup de créativité et de joie, les enfants découvrent l'univers multicolore de l'art du mouvement en danse contemporaine. En apprenant de petites chorégraphies qui intègrent aussi un contact fluide avec le sol, ils explorent la musicalité du mouvement et les possibilités de trouver *leurs* propres rythmes dans la danse. En même temps, ils développent leur conscience corporelle et enrichissent leur répertoire physique, aussi bien en solo qu'au sein d'un groupe de danse. La fin de chaque séance est consacrée à une petite chorégraphie créée par les enfants eux-mêmes, qui peut être présentée lors de la dernière rencontre.

Durée: 1h par séance

Prix: 9€ / enfant par séance

- Atelier créatif de Danse contemporaine pour les enfants: *Les êtres fabuleux*

Dans cet atelier, nous allons explorer la danse contemporaine pour inventer et raconter des histoires magiques, et plonger dans l'imaginaire, où tout devient possible – même se transformer en un être fabuleux doté de super-pouvoirs ! Grâce à des approches techniques de la danse contemporaine, des éléments d'improvisation et l'utilisation de la voix, les enfants créeront leurs propres êtres fabuleux, à travers le mouvement, des sons et la parole. Ensemble, ils donneront vie à une petite histoire chorégraphique commune, qui va être présentée à la fin de la dernière séance.

Durée: 1-1,5h par atelier

Prix: 9€ pour 1h et 14€ pour 1,5h / enfant par séance, 28€ pour les trois séances

A partir de 5 ans

- Atelier Mouvement et Danse Contemporaine pour les adolescent·es & adultes

Un atelier ouvert à tous, pour explorer le mouvement et la conscience du corps à travers la danse contemporaine. Dans une atmosphère détendue et bienveillante, nous explorons la fluidité du mouvement, le contact avec le sol, la musicalité et le rythme dans le mouvement individuel et collectif. Nous suivrons les élans du corps et approfondirons la connaissance de l'anatomie et de ses impulsions naturelles. Un temps pour se reconnecter à soi, libérer les tensions, vivre et partager pleinement le plaisir du geste dansé.

Durée: 1,5h par atelier

Prix: 22€ / personne par séance, 58€ pour trois séances (au choix, utilisables également pour l'atelier Danse & Régénération)

- Danse avec le souffle de régénération – Danse & Régénération pour adolescent·es & adultes

Cet atelier invite à plonger dans le *flux* du mouvement, là où le corps respire, se relâche et se régénère. Ensemble, nous explorerons une danse à l'écoute de nos sens, de notre souffle et de nos besoins intérieurs — une pratique qui nourrit, apaise et réveille l'énergie vitale.

Cette séance s'appuie sur des approches somatiques et propose des moments d'improvisation, de Mouvement Authentique, des étirements doux, une respiration consciente et un contact empreint de bienveillance. Dans un espace accueillant, chaque participant·e, quelle que soit sa condition physique, est invité·e à goûter le bien-être de se mouvoir, la douceur du lien et la magie de la régénération.

Parfait pour terminer la journée en douceur

Durée: 1,5h par atelier

Prix: 22€ par séance, 58€ pour trois séances (au choix, utilisables également pour l'atelier Mouvement et Danse contemporaine)



Verena Steiner, chorégraphe, danseuse, musicienne et pédagogue d'origine autrichienne. Elle a étudié la danse contemporaine (Anton Bruckner Université Linz) et les Performance Studies (Université de Hambourg) et possède une solide expérience musicale au piano et au chant. Elle se produit en solo et en collaboration à travers l'Europe et au-delà, dans

des lieux tels que Kampnagel Hambourg, Impulstanz Vienne et le New Museum New York. Sa pièce largement tournée UNGEHEUER, destinée à un public dès l'âge de cinq ans, explore de manière ludique les potentiels subversifs et humoristique du « monstrueux », un thème qu'elle a approfondi en 2023 dans le programme PEERS à l'Université des Arts de Zurich. Depuis 2025, elle poursuit également un doctorat à l'Université Mozarteum de Salzbourg, dont son thème de recherche met en lien la chorégraphie aux écosystèmes précaires. Titulaire d'un diplôme pédagogique, elle enseigne dans des contextes variés auprès de personnes de tous âges. Elle mène aussi des projets de danse inclusive et conduit des échanges artistiques.

Intégrant la voix, la sculpture et les pratiques somatiques dans ses projets, elle travaille également comme praticienne corporelle, proposant notamment le Holistic Pulsing et du coaching corporel.

Très attachée à la Corse, qu'elle connaît depuis son enfance, elle y séjourne régulièrement, en particulier en Balagne, où elle fait partie du groupe *Arcubalenu*, un trio jazzy réunissant Bruno Rosboch (guitare) et Cyril Van Copenolle (saxophone).

<https://verenasteiner.com>

steiner_verena@gmx.at

Au plaisir de vous rencontrer et de danser ensemble,
avec mes meilleurs vœux et plein de joie en mouvement,
Verena