

# Cie Komusin



COURS RÉGULIERS

Boom'  
Structur  
PÔLE CHORÉGRAPHIQUE

STAGE WEEK END

## Tarifs

- Abonnement annuel pour les cours de danse et de yoga du jeudi : 280€ pour 28 cours.
- Réduction de 10% dès le deuxième abonnement ou pour les étudiants / bénéficiaires de minima sociaux
- Premier cours d'essai offert
- Adhésion obligatoire à la compagnie pour la saison 2024 / 2025 : 10€
- Possibilité de payer en 3 fois ou d'acheter une carte de ( 5 cours : 60€ / 10 cours : 120€)

## Inscriptions

Pour les cours du jeudi :

Les réservations sont maintenant disponibles. Pour toute demande, veuillez nous contacter par e-mail à l'adresse suivante : **[compagnie.komusin@gmail.com](mailto:compagnie.komusin@gmail.com)**  
Les inscriptions se dérouleront le 3 octobre 2024, le premier jour des cours, sur place à partir de 17h. Merci de prévoir un chèque pour l'adhésion et trois chèques si vous souhaitez un règlement en plusieurs fois.

Pour le stage week end

Veuillez noter que les inscriptions pour les stages se font directement via l'agenda du site de Boom'Structur - Pôle chorégraphique.  
[www.boomstructur.fr](http://www.boomstructur.fr)

## Lieux

- Cours du jeudi soir : à La Cour des Trois Coquins, 12 Rue Agrippa d'Aubigné, 63000 Clermont-Fd
- Stages de danse le week-end : à Boom'Structur - Pôle Chorégraphique / Espace municipal La Diode, 190 Boulevard Gustave Flaubert, 63000 Clermont-Fd

Informations et réservations :  
[compagnie.komusin@gmail.com](mailto:compagnie.komusin@gmail.com)

2024 / 2025



COURS RÉGULIERS  
Danse contemporaine / Conscience corporelle / Bien-être corporel / Yin Yoga avec la chorégraphe Eun Young LEE

Compagnie Komusin

DANSE | MUSIQUE LIVE | ART VIDEO

[www.compagnie-komusin.com](http://www.compagnie-komusin.com)



## Eun Young LEE

Titulaire d'une licence de français de l'Université de Suwon en Corée du Sud, Eun Young Lee s'est formée à l'École supérieure de danse contemporaine du CNDC d'Angers de 1997 à 1999 et a obtenu le Diplôme d'État de Professeur de Danse en danse contemporaine en 2004. Elle a été interprète pour plusieurs compagnies renommées telles que l'Esquisse (CNDC d'Angers), la Compagnie Joëlle Bouvier, la Compagnie Patrick Le Doaré, la Compagnie Heddy Maalem, la Compagnie Teatri Del Vento, la Compagnie Kubilai Khan Investigations de Franck Micheletti, et la Compagnie La Maison de Nasser Martin-Gousset. Depuis 2009, elle signe ses propres pièces chorégraphiques avec la Compagnie Komusin.

“

*«Pour accompagner efficacement la pratique, je me concentre sur le travail du placement du bassin et de la colonne vertébrale (en position allongée, assise et debout). Cela renforce la conscience et la maîtrise de l'équilibre corporel, tout en favorisant la vitalité de l'axe central du corps.»*

*«Un geste est une expression de soi, concrétisée par une intention précise.» – Eun Young Lee*”

## Présentation du cours de danse du jeudi

Le cours dirigé par Eun Young Lee est un enseignement de danse basé sur sa méthode corporelle "La Ligne Intérieure". Ce cours vous permet de développer une conscience corporelle, en mettant notamment l'accent sur l'importance du rôle du bassin, du lâcher-prise et de la précision des intentions des mouvements. En suivant les principes de "La Ligne Intérieure", vous pourrez améliorer la détente musculaire et articulaire, la stabilité des appuis, l'alignement postural et la maîtrise de votre poids corporel.

## Qu'est-ce que La Ligne Intérieure?

"La Ligne Intérieure" est une méthode conçue par Eun Young Lee, centrée sur la connexion et l'harmonisation du corps, de l'esprit et des émotions à travers les mouvements. Pour optimiser l'utilisation de son corps, cette méthode repose sur six notions fondamentales : la respiration, la fluidité, le poids, l'énergie, l'appui et la présence.

## "Trois créneaux le jeudi à La Cour des Trois Coquins"

### Cours 1 : de 17h à 18h30 (débutant & intermédiaire)

Ce cours, spécialement conçu pour les adultes ayant du temps libre en fin d'après-midi, met en avant une approche douce de la danse de pleine conscience. Il se concentre sur la perception intérieure, l'exploration des sensations corporelles et le mouvement initié de l'intérieur. Nous travaillerons sur des techniques somatiques et la conscience corporelle pour affiner et mieux comprendre vos mouvements.

### Cours 2 : de 18h30 à 20h00 (intermédiaire & avancé)

Ce cours met en avant l'application dynamique de la méthode corporelle "La Ligne Intérieure" en relation avec le rythme et l'espace. Nous travaillerons sur des enchaînements qui stimulent à la fois le corps et l'esprit, en profitant de l'énergie collective pour enrichir votre pratique.

### Cours 3 - Yin Yoga : de 20h15 à 21 h 15 (tout public)

**Yin Yoga : Harmonie entre Détente et Renforcement.**

Le Yin Yoga, inspiré du yoga taoïste et de la Médecine Traditionnelle Chinoise, associe des postures maintenues longuement à une respiration profonde. Cette pratique douce et méditative favorise la flexibilité tout en renforçant les tissus conjonctifs et en relâchant les tensions musculaires. Elle offre un équilibre subtil entre relaxation et renforcement du corps.

### Dates :

**du 03 octobre 2024 au 26 juin 2025**

- Octobre : 3, 10, 17 / Novembre : 14, 21, 28
- Décembre : 5, 12, 19 / Janvier : 9, 16, 23, 30
- Février : 6, 13, 27 / Mars : 13, 20, 27
- Avril : 3, 10, 24 / Mai : 15, 22 / Juin : 5, 12, 19, 26

## Stage week-end "La ligne intérieure" à Boom'Structur

Cycle de stages proposé par la compagnie Komusin en partenariat avec Boom'Structur - Pôle chorégraphique, pour accompagner les pratiques amateurs et professionnelles.

### Horaires & Dates :

Samedi et dimanche de 10h à 17h  
09 et 10 Novembre 2024 / 25 et 26 Janvier 2025 /  
22 et 23 Mars 2025 / 10 et 11 Mai 2025