



# ***LIQUID COCOON***

Contact Improvisation in water  
& bodywork in movement & stillness

**Vienna (Austria)**  
**11.-13. October, 2019**

*With Manuela Blanchard*

[www.earthandwaterdance.com/wien.html](http://www.earthandwaterdance.com/wien.html) (EN/ DE / FR)

pic: © Dan Farberoff

# LIQUID COCOON

In diesem Workshop reisen wir zwischen Gewicht und Schwerelosigkeit und erforschen in verschiedenen Elementen fließende und sanfte Bewegungsqualitäten. Durch achtsame Berührung und durch die Information gehalten, getragen und angenommen zu werden, erschaffen wir im warmen Wasser und in Embryopositionen Erfahrungsräume, wo geschmeidige Beweglichkeit und Flow zugänglich werden.

**Im Studio :** Mit Contact Improvisation & Körperarbeit entdecken wir ein Gefühl von Geborgenheit und nutzen unsere Körper als entspannte Strukturen, um eine organische Mobilität anzubieten. Wir erfahren einen langsamen bewussten Bewegungsfluss, erfahren Ganzheit in unserem Körper, spielerische Verbindungen und Lebendigkeit mit unseren PartnerInnen.

**Im Bad :** Die umhüllende Wärme des Wassers erlaubt loszulassen und sich den Wellen der bewegten Körper hinzugeben. Der im Wasser schwebende Körper erinnert sich sowohl an die bedingungslose Nähe als auch an den dreidimensionalen Spiel- und Freiraum der Embryowelt. Das Wasser ist ein erstaunlich transformatives Element, das ermöglicht, eine emotionale/spirituelle Reise und einen tiefen Zustand der Entspannung zu erleben.

**ENGLISH:** In this workshop, we will travel between weight and weightlessness and explore fluid and smooth movement qualities in various elements. The bodywork, floating in water or releasing in embryo positions on land, helps us find relaxation and confidence in a soft and mobile support.

**In the studio :** Through bodywork and contact improvisation, we discover the sensation of a safe containment and use our bodies as relaxed structures. We access playful connections with our partners that gives vitality and pleasure.

**In the pool :** Immersed in water, the bodies can give themselves completely to weightlessness and thus glide into slow, listening dances. The orientation towards subtlety and mindfulness creates an organic and flowing language of movement. Our floating body remembers the three dimensional playground and the unconditional love of embryoworld. The water is an amazingly transformative element, that enables to go on an emotional/spiritual journey and a profound state of relaxation.

**Manuela Blanchard** WaterDance® teacher, Watsu® and Esalen Massage® Practitioner, Contact Improvisation and New Dance teacher, recently inspired by Tantsu® and the Birth Journey®. She has developed "Contact improvisation in water" as an integration of her different dance experiences and teaches now "Aquatic Bodywaves" as bodywork and dance training in water.

---

**Time:** 11.-13. Oktober 2019. Friday 19.00-22.00, Sat. 10.15-17.30 + jam/Sauna, Sun. 10.00-17.00 with breaks (ca.15 h. class)

**Place:** Linsberg Asiatherme by Vienna (SPA with 35°C water). Studio nearby on Saturday and in **Vienna** on Friday evening. Possible to sleep in the studios. About 2/3 of the practice time in water. **Open to** everybody.

**Price :** €140-150 early bird with €80 prepayment > 23.9., €160-170 afterwards + pool entries (privatization of the pool for us)

**Registration :** benjamin.mueller@gmx.at, +43'699'19447805 (orga) & manou.blanchard@bluewin.ch (question about the content)

**[www.earthandwaterdance.com/wien.html](http://www.earthandwaterdance.com/wien.html) (description, videos & pictures in ENGL/ DE/ FR)**