

VENDREDI 22 MARS / FRIDAY MARCH 22nd

	SALLE DES FETES	SALLE DU CERCLE
12h15-12h45	Réveil musculaire, travail postural, pilates / <i>warm-up</i>	
13h-15h	YANA KREMNEVA « Magnetics slides » - Technique	AZAD MASTER CLASS Chorégraphie Méjancé
15h30-17h30	MARIE SHOKKOS « Les secrets de Marie Shokkos » / Marie Shokkos' secrets (technique)	TAYLAMARA Technique : <i>Layer Cake</i>
17h45-18h15	[18h00 – 20h Azad Kaan Répétition / <i>Rehearsal Turkish Al'Shimmy Project</i>]	TAYLAMARA Etirements, relaxation – <i>cool-down & stretch</i>
21h	Spectacle Les Nouvelles Etoiles / <i>The New Stars Show</i>	

SAMEDI 23 MARS / SATURDAY MARCH 23RD

	SALLE DES FETES	SALLE DU CERCLE	ECOLE DES ARTS
9h30-10h	TAYLAMARA Réveil musculaire, échauffement / <i>warm up</i>		
10h15-12h15	YANA KREMNEVA Chorégraphie d'auteur / <i>Author choreography</i>	MAISSANENARJIS Orienton – <i>Fusion Orientale & Reggaeton</i>	
PAUSE DEJEUNER – LUNCH BREAK			
13h-15h	AZAD KAAAN Technique et enchaînements / <i>Technique & combos</i>	TAYLAMARA Chorégraphie Tribal Flamenco / <i>Tribal-Flamenco choreography</i>	
15h30-17h30	MARIE SHOKKOS Baladi Moderne - chorégraphie	ZAK Cabaret Burlesque – Technique et Enchaînements/ <i>Combos</i>	
17h45-18h15	TAYLAMARA Etirements, relaxation – <i>cool-down & stretch</i>	GIHDA Naturopathie et gestion du stress / <i>Naturopathy and stress management</i>	
21h	Spectacle Alchimie / <i>Alchemy Show</i>		

DIMANCHE 24 MARS / SUNDAY MARCH 24TH

	SALLE DES FETES	SALLE DU CERCLE	ECOLE DES ARTS
9h30-10h	TAYLAMARA Réveil musculaire / <i>warm-up</i>		
10h15-12h15	MARIE SHOKKOS <i>Bellynesian</i>	AUDE Chorégraphie éventails de soie - <i>Fan veils choreography</i>	GAIA ATS, découverte saggattes / <i>Discover ATS with zills</i>
PAUSE DEJEUNER – LUNCH BREAK			
13h-15h	AZAD KAAAN Chorégraphie Raks Barbara / <i>Choreography Raks Barbara</i>	TAYLAMARA Métamorphose ritualiste / <i>Shapeshifting Tribal</i>	
15h30-17h30	YANA KREMNEVA Isolation des bras/ <i>Isolative arm work</i>	MAISSANENARJIS Iraqi moderne / <i>Modern Iraqi</i>	
17h45-18h15	TAYLAMARA Stretching, <i>cool-down</i>		

Descriptif détaillé des stages ci-après et disponible sur www.festiv-alshimmy.com avec la fiche d'inscription
Workshops descriptions here after and available on our web site www.festiv-alshimmy.com with the registration form

AZAD KAAAN
Turquie/Allemagne



VENDREDI 22 mars - 13h-15h – FRIDAY 22nd
Master Class - Limited spots/Places limitées

NIVEAU AVANCE/PRO – ADVANCED/PRO LEVEL

Il est l'heure de gravir une marche. Une toute nouvelle chorégraphie de haut niveau sur une musique « Méjance du Caire ». Dynamique, puissante, sensuelle et romantique.

Now it's time to go one step further. A high level choreography to a brandnew Mejanse Music from Cairo. Dynamic, Powerful as well as sensual and romantic.

VENDREDI 22 mars - 18h-20h – FRIDAY 22rd
Répétition/Rehearsal Turkish Al'shimmy Project

Réservé aux stagiaires du Turkish Al'shimmy Project qui présenteront sur scène la chorégraphie apprise en février.
Only for Turkish Al'shimmy project students performing Azad's choreography on Friday show

SAMEDI 23 mars - 13h-15h – SATURDAY 23rd
Technique & enchainements / Combos

NIVEAU : INTER-AVANCÉ. - INTERMEDIATE TO ADVANCED LEVEL

Un stage technique dédié à un style oriental dynamique. Des explications détaillées et des exercices techniques qui mèneront à des enchaînements variés sur de magnifiques mélodies et rythmes orientaux. Un travail complet du corps pour des stagiaires motivés !
Technique & Combos

A crossover workshop for dynamic oriental dance. Detailed technical explanations and exercises combined in various dance combinations with beautiful oriental melodies and rhythms. A whole bodywork for all bellydance interested dancers and students.

DIMANCHE 24 mars - 13h-15h – SUNDAY 24th
Chorégraphie / Choreography Raks Barbara

TOUT NIVEAU . - OPEN LEVEL

Une chorégraphie classique au sommet de l'élégance. Raks Barbara est un morceau classique d'ouverture de spectacle avec des boucles mélodiques. Une chorégraphie spéciale pour briller d'élégance telle une reine ! Les pas sont précis et contrôlés avec une technique très fluide. Vous pourrez utiliser cette chorégraphie pour vous-même ou pour faire travailler vos élèves sur les arabesques, la posture et le port-de-bras, l'attitude et l'expression.

An exercise choreography in the hyperclassical style of elegance. Raks Barbara is a classical Routine as an opener of a show with melodic repetitions. A special choreography for being elegant and shining as a queen. The steps are clear and very controlled with easygoing technique. THE opener as a Queen on stage. As well as you can use this choreography for yourself or for your students to exercises beautiful arabesques, placement in dance, and arm port de bras, attitude and expression.

YANA KREMNEVA

Russie



VENDREDI 22 mars - 13h-15h – FRIDAY 22nd

Stage technique "Magnetic slides"

TOUT NIVEAU – OPEN LEVEL

Dans ce stage vous travaillerez toutes sortes d'éléments de fluidité.

Par exemple : les vagues, les huit (dont le taqsim et le maya), les roulements d'épaules, de buste et de hanches. Vous les combinerez ensuite pour réaliser de magnifiques et hypnotiques enchaînements.

In this lesson different sorts of smooth elements will be worked on. For example: waves, eights (including "taqsim", "maya"), round in shoulders/ chest/ hips. Possibilities to combine them in beautiful and mesmerizing flows/ slides will then be explored

SAMEDI 23 mars - 10h15-12h15 – SATURDAY 23rd

Chorégraphie d'auteur / Author

choreography

NIVEAUX INTER & AVANCE/ INTERMEDIATE & ADVANCED LEVELS

Une chorégraphie unique à chaque fois dans son organisation, ses contrastes, sa forme et ses cycles ainsi que dans son vocabulaire de danse. Deux heures de travail intense, pour une courte mais sublime chorégraphie.

Each class is a new staging, and contrasts in its forms and innings – as well as its dance vocabulary. Two intense hours to learn a short but amazing choreography.

DIMANCHE 24 mars -15h30-17h30 – SUNDAY 24th

Isolation des bras/Isolative arm work

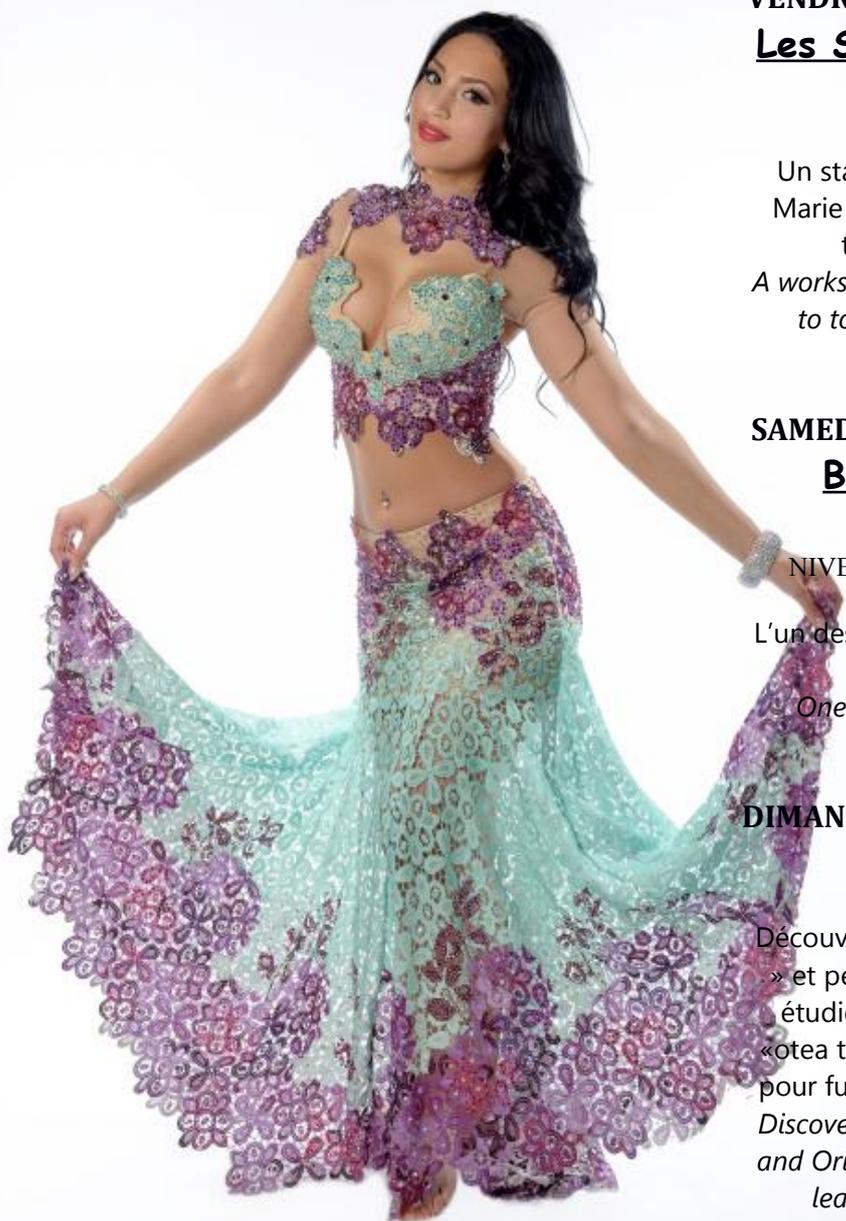
TOUT NIVEAU – OPEN LEVEL

Isolons les bras, des épaules jusqu'au bout des doigts. Vous travaillerez sous différentes formes la coordination des mains et des doigts, ainsi que des coudes. Yana vous donnera de nombreux exercices pour développer vos mouvements d'épaules et leur isolation.

Isolating the arms from the shoulders and to the fingertips). On this lesson we'll be working on hands and fingers in different coordination, also on elbow work and lots of movement developing shoulder work and isolation.

MARIE SHOKKOS

Paris



VENDREDI 22 MARS - 15h30-17h30 - FRIDAY 22nd

Les Secrets de Marie Shokkos / Marie

Shokkos' secrets

TOUT NIVEAU / ALL LEVELS

Un stage technique pour travailler de la tête aux pieds. Marie vous livrera ses secrets pour améliorer souplesse, tonicité et posture. Soyez prêts à transpirer !

A workshop focused on technique. You will work from head to toes and get Marie's secrets to improve flexibility, dynamics and posture. Be ready to sweat !

SAMEDI 23 MARS- 15h30-17h30 - SATURDAY 23rd

Baladi Moderne -chorégraphie /

choreography

NIVEAU INTER-AVANCÉ / INTERMEDIATE-ADVANCED LEVEL

L'un des styles où Marie excelle. Une chorégraphie tout en sensualité et émotion, un vrai régal !

One of Marie's favourite style. A choreography full of sensuality and emotion, a pure delight !

DIMANCHE 24 MARS - 10h15-12h15 - SUNDAY 24th

Bellynesian

TOUS NIVEAUX / ALL LEVELS

Découvrez la fusion percussions tahitiennes « otea tamure » et percussions orientales version Marie Shokkos. Vous étudierez la technique des pas de base utilisés dans le « otea tamure » et la technique des percussions orientales pour fusionner le tout dans une incroyable chorégraphie .

Discover the fusion between Tahitian drums, Otea Tamure, and Oriental drums with Marie Shokkos' unique style. You learn both techniques to fuse them in an amazing choreography !

TAYLAMARA
Aix en Provence



© Elfette - Photographie

VENDREDI 22 - 15H30-17H30 - FRIDAY 22ND

Technique : Layer Cake

TOUS NIVEAUX / ALL LEVELS

Superposer les mouvements apporte une dynamique et du contraste à votre danse. Taylamara vous dévoilera la technique qui permet de superposer les mouvements de hanches et de buste, les déplacements, changements de niveaux et mouvements de bras.

Layering is something that can add dynamics and contrast to your dance. In this workshop, you will learn some techniques for experimenting and creating layering between hip and chest movements, travelling, levels and arm patterns. The deeper you go, the more there is to discover in the layer cake!

SAMEDI 23 mars - 13h-15h - SATURDAY 23rd

Chorégraphie Flamenco Tribal Choreography

NIVEAU INTER-AVANCE / INTERMEDIATE ADVANCED LEVEL

Ravivez la flamme qui brûle en vous avec cette courte chorégraphie de fusion flamenco. Vous travaillerez à la fois les techniques du flamenco et du tribal-fusion pour les mêler l'une à l'autre et créer un style unique.

Let your inner fire show through by learning a short flamenco fusion choreography. In this workshop, you will practice both flamenco and tribal techniques and learn how to put them together to create a fun and unique fusion style.

DIMANCHE 18 mars - 13h-15h - SUNDAY 18th

Métamorphose ritualiste / Shapeshifting Tribal

TOUS NIVEAUX - ALL LEVELS

Grâce aux techniques de rêve éveillé et de voyage chamanique, associées à la danse, nous créerons une chorégraphie inspirée par vos animaux-totems. Connexion avec la nature et les éléments, voyage intérieur guidé par le royaume des rêves; plongez dans votre magie intérieure.

Come and explore the more animalistic side of tribal bellydance in this workshop with Taylamara. We will use some shamanic drumming and dreamwork visualization techniques to connect with an animal familiar and find inspiration for our dance. A grounding warm up opening and some dreamwork exploration will allow us to create a unique dance together...shapeshifting into our carnal selves! Find the beast within!

MAISSANE NARJIS Toulouse



SAMEDI 23 mars - 10H15-12H15 - SATURDAY 23RD

Orienton

TOUS NIVEAUX / ALL LEVELS

Le reggaeton est une danse ayant émergé dans les années 2000 et issue de la musique caribéenne et du reggae espagnol du Panama. Cette danse urbaine Dérive du ragga dancehall et aux inspirations hip hop se caractérise par ses mouvements ancrés dans le sol et dynamiques, ainsi que ses déhanchés et isolations. L'Orienton est la rencontre parfaite entre la danse orientale, connue également pour sa sollicitation des isolations du corps, et le reggaeton. Le stage permettra une approche nouvelle de la danse orientale et du reggaeton aux stagiaires, de s'initier à cette danse urbaine afin de déboucher vers un enchaînement chorégraphique dynamique.

Reggaeton is a dance born in the years 2000 coming from Caribbean music and Spanish reggae from Panama. This urban style dance inspired by ragga dancehall and hip-hop includes earthy and dynamic movements as well as hip movements and isolations. Orienton is the perfect match between bellydance and reggaeton. In this workshop you will discover this new urban style working on technique and leading to a dynamic combination.

DIMANCHE 24 mars - 15h30-17h30 - SUNDAY 24th

Iraqi

TOUS NIVEAUX / ALL LEVELS

Apprentissage du style Iraqi à travers plusieurs enchaînements.

Le style iraqi se caractérise par un travail de la tête, notamment de grands mouvements de cheveux, des pas rebondis, des shimmy d'épaules et de hanches, de la danse au sol ainsi que les fameux claquements de doigts ! Maïssane vous fera découvrir ce style dynamique et impressionnant à travers plusieurs enchaînements.

Une excellente façon de terminer le festival sur un rythme effréné !

Iraqi style is characterised by big head and hair movements, bouncing steps, shoulder and hip shimmies as well as floorwork and finger snaps. Maïssane will have you discover and work on this impressive style through several combinations. Such a great way to end this festival, be ready to have fun !

SORELLA MAGALI & LES FILLES DE GAIA Nice



DIMANCHE 24 mars - 10h15-12h15 - SUNDAY 24th Initiation

ATS & sagattes/Discover ATS & zills

NIVEAUX DEBUTANT / INTER - BEGINNER & INTERMEDIATE LEVELS

Après un petit historique de l'American Tribal Style, vous travaillerez plusieurs mouvements et enchaînements sur des rythmes lents et rapides. Ensuite vous explorerez les placements de base en tribu et en cercle. Enfin vous vous essayerez aux sagattes (cymbales de doigts, nous aurons quelques paire à vous prêter mais prenez les vôtres si vous en avez). Un stage convivial à l'image des professeurs et de la discipline, ouvert aux enfants à partir de 10 ans.

After a brief description of what is the American Tribal Style, you will learn typical moves and combos on slow and fast rhythms. Then you will explore different patterns to dance in tribe or circle. To finish you will try to dance playing zills (finger cymbals, take your if you have, if not we will lend you some). A fun and sharing workshop like you instructors and the style itself ! Open to kids from 10 y.o. on.

**ORIGIN'ELLES
AUDE & STEPHANIE**



**DIMANCHE 24 mars- 10h15-12h15 - SUNDAY 24th
Chorégraphie Eventails de soie / Fan Veil**

choreography

NIVEAUX INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ - INTERMEDIATE & ADVANCED LEVELS

Deux heures de travail technique et chorégraphique avec les éventails de soie pour apprendre une chorégraphie douce et intense à la fois !

Two hours of technique and choreography work with fan veils to learn a soft and intense choreography!

**ZAK
Saint Raphaël**



SAMEDI 22 mars - 15h30-17h30 - SATURDAY 22ND

Cabaret Burlesque

TOUS NIVEAUX / ALL LEVELS

Un stage ouvert à toutes les femmes de tous niveaux de danse et de tout âge. Vous apprendrez à marcher avec classe et sensualité sur talons, à vous désinhiber tout en s'amusant, et à danser le cabaret burlesque bien sûr !

Il vous suffit juste d'amener une paire de talons, (pas trop haut pour le début !!) et Hop c'est parti, on se retrouve dans la peau de Lisa Minelli dans le film "CABARET" ou encore Christina Aguilera dans le film "BURLESQUE".
A workshop dedicated to every woman : any level of dancing, any age. You will learn to walk with high heels with a sensual and classy attitude. Let it go, have fun and learn how to cabaret dance ! You just need to bring high heel shoes (not too high) and get the feeling of being Liza Minnelli in the movie « Cabaret » or Christina Aguilera in « Burlesque »

GIHDA



Le stress et la naturopathie

**SAMEDI 23 mars - 17h45-19h45 - SATURDAY 23RD
Naturopathie pour la gestion du Stress / Naturopathia**

to deal with stress

OUVERT A TOUS / OPEN TO EVERYONE

Le meilleur moyen de terminer une intense journée de stages ! Apprendre à gérer son stress et le trac de la scène avec le training autogène de Schultz. Pour apprendre à se relaxer n'importe où, n'importe quand. Un stage qui s'adresse à tous et toutes, pas seulement aux danseurs et danseuses, il vous permettra d'assimiler cette méthode, que vous pourrez transposer dans votre vie quotidienne. Il se terminera par l'apprentissage d'auto-massages, parfait pour se préparer à la scène 😊 De nombreuses astuces au programme, photocopiés fournis. Cadeau : un massage relaxant drainant à gagner (tirage au sort parmi les participants)

A prévoir : tapis yoga ou serviette, coussin éventuellement

The best way to end a long dancing day ! Learn how to manage your stress and stage pressure with the Schultz Training Autogene Method. Learn how to relax anywhere, anytime. A workshop for everyone (dancers and non-dancers) that will tell you how to use this technique in your everyday-life. You will also learn relaxing self-massage. Gihda will give you many tips and notes to practice at home. And a special gift : one of the students will be sorted out to win a relaxing massage ! Bring your yoga mat and a pillow if you want.