

Festiv'Al shimmy
 2011-2020 **Programme** 17-26 avril 2020
 10 ans, 10 jours !

Al'shimmy Camp avec /with Bozenka

	Friday Vendredi 17	Saturday Samedi 18	Sunday Dimanche 19	Monday Lundi 20	Tuesday Mardi 21	Wednesday Mercredi 22	Thursday Jeudi 23	Friday Vendredi 24
7h – 8h30		Breakfast / Petit-déjeuner	Breakfast / Petit-déjeuner	Breakfast / Petit-déjeuner	Breakfast / Petit-déjeuner	Breakfast / Petit-déjeuner	Breakfast / Petit-déjeuner	Breakfast / Petit-déjeuner
9h – 10h		Yoga by Jen	Yoga by Jen	Yoga by Jen	Excursion (day might change according to the weather forecast) (modulable avec un autre jour en fonction de la météo)	Yoga by Jen	Free time Temps libre	Check out
10h30 – 12h30		Dance / Danse	Dance / Danse	Dance / Danse		Dance / Danse		10h30 Departure to La Motte Départ pour La Motte
12h30 – 13h30		Lunch Déjeuner	Lunch Déjeuner	Lunch Déjeuner		Lunch Déjeuner	Lunch Déjeuner	
15h30 – 18h	Welcome time ! Accueil des stagiaires !	Let's get to know each other ! Faisons connaissance !	Dance / Danse	Dance / Danse		Dance (personal training, free access to the studio) Danse (accès libre à la salle, entraînement personnel)	Dance / Danse	Workshops Stages Festiv'Al shimmy Weekend
19h – 20h30	Diner	Diner + personal feedback	Diner + personal feedback	Diner + personal feedback	Diner	Diner + personal feedback	Diner and flamenco show Diner et spectacle Tablao flamenco	19h-20h Rehearsal on stage Répétition sur scène
	Relax time	Relax time	Relax time	Hafla time	Relax time	Relax time		OPEN STAGE

Lieu / Place : CREPS de Boulouris, Saint Raphaël

Inclus / Included : 4 h de Yoga + 16h30 de danse / of dance + pension complete en chambre double / full board double room

Non-inclus : navette aéroport / excursion (prévoir 25€) / chambre individuelle

Not included : Airport shuttle / excursion (around 25€) / individual room

Festiv'Al shimmy – Weekend

JEUDI THURSDAY 23	VENDREDI FRIDAY 24	SAMEDI SATURDAY 25	DIMANCHE SUNDAY 26
Al'shimmy Camp <i>avec /with</i> Bozenka		9h30 – 10h Yoga	9h30 – 10h Yoga
	12h15-12h45 Yoga	10h15 – 12h15 Bozenka Catherine De Sève	10h15 – 12h15 Yana Kremneva Nesma Jennifer Tether
	13h – 15h Nesma Catherine De Sève	13h – 15h Nesma Yana Kremneva Catherine Chimot	13h – 15h Catherine De Sève Nesma Alisa Ovsianikova
	15h30 – 17h30 Yana Kremneva Rafael Jimenez	15h30 – 17h30 Nesma Rafael Jimenez Leilaa Hiromi	15h30 – 17h30 Bozenka Rafael Jimenez Aude Mathis
	17h45 – 18h15 Stretching	17h45 – 18h15 Stretching	17h45 – 18h15 Stretching
20H SPECTACLE TABLAO FLAMENCO SHOW	21h SPECTACLE LES NOUVELLES ETOILES SHOW	21h SPECTACLE ALCHEMIE SHOW	

JEUDI / THURSDAY 23

20h - TABLAO FLAMENCO

Spectacle flamenco avec musique live par le grand Rafael Jimenez

Flamenco show with live music by the amazing Rafael Jimenez

15€ en prévente / 20 € sur place (lieu à venir)

VENDREDI / FRIDAY 24

12h15 - 12h45

JENNIFER TETHER - YOGA

Echauffement et préparation physique en douceur. Tous niveaux / *Warm up and body conditioning. All levels*

13h – 15h

NESMA – TAQSIM...

... Ou l'art de l'improvisation, conseils et exercices pratiques. Niveau intermédiaire à professionnel.

... Or the art improvisation, tips and exercises. Intermediate to professional level

CATHERINE DE SEVE – DARK FREAK MASQUERADE

Chorégraphie de tribal-fusion : Prêt(es) pour le grand bal ? Découvrez les côtés sombres et obscurs de cette mystérieuse et envoûtante chorégraphie... Osez-vous ? - Niveau intermédiaire à professionnel.

*Ready for the great ball ? Discover the dark side of this mysterious and bewitching choreography... will you dare ?
Intermediate to professional level*

15h30 – 17h30

YANA KREMNEVA – IMPULSE

Les isolations sont la marque d'une danse de haut niveau (pas uniquement en tribal-fusion). Dans ce stage toute l'attention sera portée sur le contrôle et le mouvement délibéré de chaque muscle. Notre but sera d'améliorer la technique afin d'intégrer une contraction musculaire entre un ou plusieurs accents (tête, bras, buste et hanches). Nous tenterons de superposer les contractions avec des glissés, des ronds, des vagues, etc.... Apprenez à envoyer des impulsions et contrôler votre corps pour relever votre niveau de danse. Niveau intermédiaire à professionnel.

Isolation is one of the markers of high dance technique (not only in tribal). A sense of control and arbitrary movement of each muscle will become the head point for this class. In this lesson our goal is to improve technique, to attempt to overlay a small muscle contraction on different possible accents (head, arms, chest and hips). In the interval of one accent from two or more contractions. We'll also try to do it in slides, rounds, waves, "lifts", etc. We will learn to send impulses and feel the control of our own body and bring this control to a brand new level!
Suitable for intermediate to professional levels.

RAFAEL JIMENEZ – FLAMENCO, TECHNIQUE & VARIATIONS

Dans ce stage vous travaillerez les techniques de mouvement et de percussion corporelles propres au flamenco afin de pouvoir créer vos enchainements et chorégraphies de fusion. Tous niveaux. Prenez des chaussures de flamenco ou chaussures à talons larges + jupe ample + éventail simple (pas obligatoire mais conseillé)

In this workshop you will work flamenco technique for body movement and body rhythm so that you can integrate it to your fusion combinations or choreographies. All levels. Bring flamenco shoes, skirt and fan. If you don't have any wide heel shoes and wide skirt.

17h45 - 18h15

JENNIFER TETHER- STRETCHING

Etirements et relaxation ! tous niveaux / *Stretch and relax ! all levels*

21h – LES NOUVELLES ETOILES

Scène ouverte / Open stage

Spectacle de danse orientale et fusion par des artistes professionnels de France et de l'étranger. Entrée libre.

Oriental and fusion dance show with professional artists from France and abroad. Free entrance.

Salle des fêtes Louis Fournaire – 83920 LA MOTTE

SAMEDI / SATURDAY 25

9h30 - 10h

JENNIFER TETHER – YOGA

Echauffement et préparation physique en douceur. Tous niveaux / *Warm up and body conditioning. All levels*

10h15 – 12h15

BOZENKA – DRUM SOLO

Comment faire du drum solo le moment phare de votre performance. Au travers de conseils judicieux, Bozenka vous fera travailler différents types de shimmy, d'accents et de contractions qui réhausseront votre solo de percussions. Des exercices de renforcement musculaire et de répétition vous permettront de réaliser les mouvements les plus difficiles. Vous vous sentirez plus riche de mouvements et de savoir après ce stage ! Niveau intermédiaire à professionnel.

Learn how to make your drum solo the highlight of your performance with helpful tips from Bozenka. She will guide you through a wide variety of shimmies, locks and accents that will enhance the look of your drum solo

performance. Strengthening drills and repetition will aide students to break through difficult movements. Feel empowered with knowledge and new moves when taking this course. Intermediate to professional level

CATHERINE DE SEVE – ET QUE CA SAUTE !

Chorégraphie de tribal-fusion : Que du PUR plaisir ! Dès les 1ères notes, vous serez conquis(es)... le sourire aux lèvres et la joie au coeur ! Il est où le bonheur? Il sera LÀ ! - Niveau intermédiaire à professionnel.

Tribal-fusion choreography : Just real pleasure! From the first notes, you will fall in love... with smile on your face and joy in the heart ! Where is happiness ? It is going to be there ! Intermediate to professional level

13h – 15h

NESMA – MELAYA LAFF THEORIE & TECHNIQUE

Un stage en 2 parties : 1/ Une heure de théorie pour connaître l'histoire de cette danse, les différents styles, les tenues, comment créer sa propre melaya, quel type de musique choisir, etc.... 2/ une heure de pratique : manipulation de la melaya et apprentissage d'enchaînements. Tous niveaux – Prenez votre Melaya ou un voile.

This workshop will be divided in 2 parts : 1//Theory about history of this dance, the different styles, costumes, how to create your own melaya, what music shall you use, etc.... 2//One hour of practice : how to use the melaya and dance combinations. All levels. Bring your melaya or a veil.

YANA KREMNEVA – LES JAMBES EN TRIBA-FUSION / LEGS IN TRIBAL-FUSION

Les jambes recèlent de nouvelles solutions pour votre danse et vous en attesterez dans ce stage ! Vous étudierez les mouvements adaptés au tribal-fusion qui défieront votre coordination, vous travaillerez le transfert de poids du corps et verrez combien cela améliorera votre niveau de danse et vous ouvrira de nouvelles portes ! Tous Niveaux.

Legs are a storehouse of new dance solutions and in this lesson you will see it yourself! We will study the tunings adapted for tribal fusion, unusual for the body coordination, work with weight transfer, how this can help your dance, revealing new dance opportunities! All levels

CATHERINE CHIMOT- PERCUSSIONS CORPORELLES / BODY RHYTHM

Quand votre corps devient un instrument de musique ! Travaillez le rythme et les sonorités avec votre propre corps. Deux heures passées dans la bonne humeur ! Stage ouvert à tous.

When your body becomes a music instrument ! Work your sense of rhythm and musicality with your own body and spend two hours of fun and happiness ! Open to everyone

15h30 – 17h30

NESMA – NEO-ARABO-ANDALOUS / NEO-ANDALUSI

Nesma est l'une des plus grandes spécialistes du style arabo-andalous. Riche de son savoir et de ses recherches, elle a créé le style « Neo-andalusi », inspiré de la poésie et de la musique de l'époque de Al Andalus, un style contemporain, fluide et basé sur l'émotion. Dans ce stage vous travaillerez la technique à travers différents enchaînements. Niveau intermédiaire à professionnel.

Nesma is one of the greatest specialists in Arab-Andalusian style. Thanks to her deep knowledge and researches she created the "neo-andalusi" style, inspired by poetry and music from Al Andalus. A contemporary style, soft and fluid based on emotion. In this workshop you will learn her technique through different combinations. Intermediate to professional levels.

RAFAEL JIMENEZ – CHOREGRAPHIE COLLECTIVE FUSION FLAMENCO

Après un échauffement adapté vous travaillerez la technique de pieds du flamenco et quelques enchainements.

Ensuite vous travaillerez ensemble pour créer une chorégraphie sur un rythme Tango en vous aidant des enchainements appris, des conseils de Rafael et de votre créativité ! Un atelier parfait pour apprendre à monter soi-même une chorégraphie de fusion-flamenco. Niveau intermédiaire à professionnel. Prenez des chaussures de flamenco ou chaussures à talons larges + jupe ample (pas obligatoire mais conseillé)

After a specific warm-up and flamenco foot work, you will learn some flamenco fusion combinations. In the second part of the workshop you will work together to create a fusion choreography on a tango rhythm by using the previous combos, Rafael's tips and your creativity ! The perfect workshop to develop your skills to create your fusion choreography.. Intermediate to professional levels. Bring flamenco shoes, skirt and fan. If you don't have any wide heel shoes and wide skirt.

LEILAA HIROMI- MOUVEMENTS DE BASE ET CHAKRAS / BASICS WITH CHAKRAS

Il est très important pour tous les danseurs d'avoir des bases solides. Dans ce stage, Leilaa Hiromi vous expliquera comment ressentir chaque chakra en améliorant sa posture. Vous relierez également chaque mouvement aux chakras en utilisant l'énergie de la Terre et du Ciel. Vous rechercherez également votre centre en utilisant les pieds, le squelette et le poids du corps. Ces concepts changent nos mouvements en les rendant plus beaux et plus aisés, vous prendrez encore plus de plaisir à danser et exprimerez encore mieux la musique. Tous Niveaux.

It's very important to have solid basics for all level dancers. In this workshop Leilaa Hiromi will explain how to feel each chakra as we improve our posture. You will also relate basic moves to the chakras using energy from the Earth and sky. We will focus on feeling our center, using the feet, frame (bones) and weight change. These concepts change our movements, making them more beautiful, and comfortable, allowing you to enjoy the dance and better express the music. All levels.

17h45 - 18h15

JENNIFER TETHER- STRETCHING

Etirements et relaxation ! tous niveaux / *Stretch and relax ! all levels*

21h – SPECTACLE ALCHIMIE / ALCHIMIE SHOW

SPECTACLE DE DANSE DE NOS ARTISTES INTERNATIONAUX

GALA SHOW WITH OUR INTERNATIONAL ARTISTS

Prévente : adultes 12€ - Enfants 8€

Salle des fêtes Louis Fournaire – 83920 LA MOTTE

DIMANCHE / SUNDAY 26

9h30 - 10h

JENNIFER TETHER - YOGA

Echauffement et préparation physique en douceur. Tous niveaux / *Warm up and body conditioning. All levels*

10h15 – 12h15

YANA KREMNEVA -TRIBAL-FUSION CHOREOGRAPHY

Apprenez une courte et intense chorégraphie, riche de mouvements, dans le plus pur style Kremushka ! Niveau intermédiaire à professionnel.

Learn a short and intense choreography, rich in movements, in the real Kremushka style ! Intermediate to professional level

NESMA - CHOREGRAPHIE FALLAHI

Les Fallahi signifie « paysan » en égyptien. Le folklore les met en scène sur des musiques gaies, aux rythmes et instruments typiques des campagnes égyptiennes. Apprenez cette chorégraphie dans la bonne humeur ! Tous niveaux.

Fallahii means peasants in Egyptian. Folklore has brought this style on stage using typical rhythms and instruments of Egyptian countryside. Have fun and be happy learning this choreography !! All levels.

JENNIFER TETHER - EVENTAILS DE SOIE / FAN VEILS

Faites danser vos éventails et votre corps en harmonie, travaillez la technique et apprenez différents enchainements en mêlant douceur et vitalité. Tous niveaux

Let your fan veils and body dance together in harmony. Work on technique and learn different combinations allying softness and vitality. All levels

13h – 15h

CATHERINE DE SEVE - MAGIC BOX

L'eau, le Feu, la Terre, L'air.... Tout est en place.... Cette histoire débute dans les profondeurs des mers avant de toucher terre....L'air s'en mêle et c'est l'embrasement... Douceur, renaissance, puissance et reconnexion avec sa force intérieure. Chorégraphie tous niveaux.

Water, fire, Earth and air.... Everything is set.... This story starts in deep water under the sea before touching the Earth. Air is getting into it and fire comes up.... Softness, rebirth, power and reconnexion with your inner strength. All level choreography.

NESMA- MUWASHAHAT THEORIE / THEORY

Les esprits sont souvent confus quant à l'histoire et la signification du Muwashahat, ce type de poèmes de l'époque arabo-andalouse. Nesma est l'une des plus grandes spécialistes du genre et vous éclairera sur ce terme souvent mal interprété. Ouvert à tous.

There is a lot of confusion about what is and means Muwashshat, this type of poems from Al-Andalus time. Nesma is one of the greatest specialist in this style and will explain all what you should know about this often misused term. Open to everyone.

ALISA OVSIANNIKOVA- LES BASES DU TRIBAL FUSION // TRIBAL-FUSION BASICS

Elève prodige de la grande Yana Kremneva, Alisa vous enseignera les bases de cette danse surprenante et envoutante ! Stage ouvert à tous (adultes et enfants à partir de 10 ans).

Brilliant student of the great Yana Kremneva, Alisa will teach you the basics of this astonishing dance. Open to everyone (adults and children from 10 y.o.)

15h30 – 17h30

BOZENKA – MANIEZ VOTRE VOILE A LA PERFECTION / MOVE YOUR VEIL IN PERFECTION

Bozenka vous apprendra à manier le voile de façon artistique et à donner de l'émotion à vos mouvements pour améliorer votre danse. Elle vous dévoilera sa technique nouvelle, la signification de la danse du voile au Moyen-Orient et vous livrera quelques secrets pour vous envelopper artistiquement dans le voile. Apportez un voile rectangulaire. Niveau intermédiaire à professionnel.

Bozenka will instruct students on how to handle the veil artfully, and how to dramatize certain movements to improve performances. Bozenka will teach new veil technique, the meaning behind the use of veils in Middle Eastern dance and some artistic ways to wrap yourself and your audience in your veiled dance. Students must bring a 3-yard veil to class. Intermediate to professional levels.

RAFAEL JIMENEZ – CHOREGRAPHIE RUMBA ORIENTALE

Vous apprendrez une chorégraphie flamenco-orientale complète sur un rythme de rumba de 4 temps aux saveurs andalouses et orientales. Niveau intermédiaire à professionnel. Prenez des chaussures de flamenco ou chaussures à talons larges + jupe ample + éventail simple (pas obligatoire mais conseillé)

You will learn a full flamenco-orientale choreography on a 4 beat rhythm with a taste of Andalusia and Middle-East! Intermediate to professional levels. Bring flamenco shoes, skirt and fan. If you don't have any wide heel shoes and wide skirt.

AUDE MATHIS- DEPLACEMENTS GPS / GPS TRAVELLING STEPS

Travaillez la gestion de l'espace, les déplacements, la mise en scène, les changements de poids du corps, les directions et les appuis au travers d'enchaînements plus ou moins complexes que vous pourrez adapter à différents styles de danse et réinvestir dans vos chorégraphies ; Tous niveaux.

Work on space, travelling steps, body weight, directions and space through simple and elaborated combinations that you will be able to use in your choreographies whatever style you want to dance. All levels

17h45 - 18h15

JENNIFER TETHER- STRETCHING

Etirements et relaxation ! tous niveaux / *Stretch and relax ! all levels*