



Programme

VENDREDI / FRIDAY 10 mars / March	SAMEDI / SATURDAY 11 mars / March	DIMANCHE / SUNDAY 12 mars / March
	9h30 – 10h ANNE ~ Réveil musculaire	9h30 – 10h ANNE ~ Réveil musculaire
	10h15 – 12h15 NESMA Arabo-andalous ∞ ALISA OVSIANNIKOVA Fluidité et contrôle des bras	10h15 – 12h15 SYLVIA YSSEI Serpent dance ∞ AUDE MATHIS Chorégraphie Drum solo
12h15-12h45 ANNE ~ Réveil musculaire	PAUSE / LUNCH BREAK	PAUSE / LUNCH BREAK
13h – 15h SYLVIA YSSEI Upper Body Work ∞ MARION PUCINO Art thérapie	13h – 15h NESMA Baladi ∞ MARION PUCINO Chorégraphie Bollywood	13h – 15h SYLVIA YSSEI Ori Tahiti ∞ CELIA CALABRESE Moelleux du bassin
15h30 – 17h30 NESMA Danse orientale, déplacements ∞ ALISA OVSIANNIKOVA Coordination & isolations	15h30 – 17h30 SYLVIA YSSEI Hip Unlocker ∞ CELIA CALABRESE Saïdi avec bâton	15h30 – 17h30 NESMA Bras et mains ∞ ALISA OVSIANNIKOVA Chorégraphie Tribal-fusion
17h45 – 18h15 ANNE ~ Récupération & Relaxation	17h45 – 18h15 ANNE ~ Récupération & Relaxation	17h45 – 18h15 ANNE ~ Récupération & Relaxation
21h SPECTACLE LES NOUVELLES ETOILES Scène ouverte	21h SPECTACLE ALCHIMIE Show international	

VENDREDI / FRIDAY 10th

12h15 - 12h45

ANNE – Réveil musculaire

Échauffement et préparation physique en douceur. Tous niveaux / *Soft warm-up and body conditioning. All levels*

13h – 15h

SYLVIA YSSEI – Upper Body Work

Vous travaillerez plusieurs exercices pour améliorer les mouvements du buste. Conseils techniques, variation de la vitesse, pauses, accents pour le haut du corps, nous combinerons tout cela lors d'enchaînements. Niveaux intermédiaire et avancé.

You will work on technical drills to improve your torso movements. Technical tips, speed variation, breaks and accents for upper body moves in different combinations. Intermediate and advanced levels

MARION PUCINO – Classe expérimentale

Comment transformer un mouvement en "voyage" ? Durant cet atelier nous verrons tout le processus de création du "mouvement", de la naissance à l'élan, un mouvement vrai, assumé, un mouvement qui respire. Pour cela nous partirons du commencement : TOI - Ton centre - Ta colonne, le pilier autour duquel tout s'articule. Art-thérapeute, je propose une approche plus intimiste du mouvement. Nous verrons comment construire un ensemble homogène grâce à la singularité de chacun(ne). Tous niveaux.

How to turn a movement into a "journey"? During this workshop we will see the whole process of creating the "movement", from birth to momentum, a true, assumed movement, a movement that breathes. For this, we will start from the beginning: YOU - Your center - Your spine : the pillar around which everything is articulated. Art therapist, I offer a more intimate approach to movement. We will see how to build a homogeneous whole thanks to the singularity of each of us. No prerequisite technique, all levels.

15h30 – 17h30

ALISA OVSIANNIKOVA – Coordination & isolations

Dans ce stage vous travaillerez les isolations des différentes parties du corps afin d'améliorer votre contrôle et votre maîtrise du corps. Un véritable défi pour votre pouvoir de concentration ! Niveau intermédiaire à professionnel.

We will work on isolating and coordinating different parts of your body to improve your body control. It will be a great challenge for your concentration. Intermediate to professional levels.

NESMA – Déplacements en danse orientale / Oriental travelling steps

Variation des déplacements, gérer l'espace scénique, travailler la technique et les appuis, un stage de danse orientale essentiel dans lequel Nesma vous détaillera la technique des pas et vous apprendra divers enchaînements à réutiliser dans vos chorégraphies. Tous niveaux.

Vary the movements, master the stage space, work the technique and body weight, a must-do oriental dance workshop in which Nesma will detail the step technique and teach you various combinations to reuse in your choreos. All levels.

17h45 - 18h15

ANNE- Récupération & relaxation

Étirements et relaxation ! Un moment de bien-être après les efforts de la journée. tous niveaux / *Stretch and relax ! Such a peaceful moment after the efforts of the day. All levels*

21h – LES NOUVELLES ÉTOILES

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 11th

9h30 - 10h

ANNE – Réveil musculaire

Échauffement et préparation physique en douceur. Tous niveaux / *Soft warm up and body conditioning. All levels*

10h15 – 12h15

NESMA – Enchaînements Arabo-Andalous / Andalusi combinations

L'une des plus grandes spécialistes du genre, Nesma vous emmènera à travers cet univers de douceur et de poésie qu'est la danse arabo-andalouse inspirée de l'époque de Al Andalus. Vous apprendrez plusieurs enchaînements sur les rythmes typiques de ce style dans la plus pure technique « Nesma ». Niveau intermédiaire à professionnel.

One of the greatest specialists of Andalusi dance, Nesma will take you through this universe of softness and poetry that is the Arab-Andalusian dance inspired by the time of Al Andalus. You will learn several sequences on the typical rhythms of this style in the purest technique «Nesma». Intermediate to professional level

ALISA OVSIANNIKOVA – Fluidité et contrôle des bras / Arms fluidity and control

Vous apprendrez de sublimes mouvements de bras et des enchaînements pour travailler votre fluidité. Alisa vous guidera à travers des exercices particuliers et des étirements pour améliorer la souplesse de vos bras. Une spécialiste en la matière, ses vidéos parlent d'elles-mêmes ! Tous niveaux.

You will learn beautiful arm movements and their combinations to improve fluidity. Alisa will guide you through several special stretching exercises to improve your arm flexibility. She is a real master in this art, just watch her videos ! All levels.

13h – 15h

NESMA – Baladi

Comment danser sur un baladi ? Quelles sont les différentes parties qui le composent ? Quelle énergie transmettre dans chacune de ces parties ? Nesma répondra à toutes ces questions et vous expliquera comment adapter vos mouvements sans dénoter. Des enchaînements libres pour vous guider dans cette danse authentique. Pas de souci mémorisation à avoir mais de l'écoute et de la sensibilité. Niveau intermédiaire à professionnel.

How do I dance to a baladi ? What are the different parts of it? What energy do I transmit to each of them? Nesma will answer all these questions and explain how to adapt your movements without denoting. Free combinations to guide you in this authentic dance. No memorization to have but musicality and sensitivity. Intermediate to professional level.

MARION PUCINO – Chorégraphie Bollywood

« Tu m'as blessé d'une telle façon / Que je suis devenue folle, / Tu m'as guérie d'une telle façon / Que je suis devenue spirituelle... » C'est par ces mots que Mastani princesse indienne d'origine musulmane exprime son amour interdit à Bajirao prince hindouiste. Lors de ce stage nous danserons sur Deewani Mastani, une musique grandiose sur laquelle viendra se poser cette chorégraphie puissante et envoûtante. Une ode à l'amour, à la dévotion et à la force des sentiments. Dansez comme si vous étiez dans ce temple. Tous niveaux.

"You hurt me in such a way / I've gone crazy, / You healed me in such a way / I became spiritual..." With these words Mastani Indian princess of Muslim origin expresses her forbidden love to Bajirao Hindu prince. During this workshop, we will dance on Deewani Mastani, a grandiose music for a powerful and captivating choreography. An ode to love, devotion and the power of feelings. Dance as if you were in this temple. All levels.

15h30 – 17h30

SYLVIA YSSEI – La force du bassin / Hip unlocker training

Dans ce stage vous apprendrez différents exercices visant à renforcer les muscles des hanches. Sylvia vous dévoilera sa routine personnelle afin de gagner en amplitude, en précision et en force. Vous appliquerez ensuite cette technique dans des enchaînements de pas et mouvements de tribal-fusion pour plus de challenge ! Tous Niveaux

In this workshop you will learn different exercises to strengthen the muscles of the hips. Sylvia will reveal her personal routine to gain amplitude, precision and power. You will then apply this technique in traveling steps and tribal-fusion movements for more challenge! All Levels

CELIA CALABRESE – Saïdi traditionnel

Plongez ou replongez dans l'univers du Saïdi ! Pour cela, nous utiliserons le bâton qui confère à ce style son énergie si spécifique. Nous travaillerons des enchaînements techniques que vous pourrez utiliser et réadapter à vos propres créations chorégraphiques. Tous niveaux.

Dive or dive back into the universe of Saïdi For this, we will use the stick that gives this style its specific energy. We will work on technical sequences that you can use and adapt to your own choreographic creations. All levels.

17h45 - 18h15

ANNE- Récupération & relaxation

Étirements et relaxation ! Un moment de bien-être après les efforts de la journée. Tous niveaux / *Stretch and relax ! Such a peaceful moment after the efforts of the day. 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 12th

9h30 - 10h

ANNE – Réveil musculaire

Échauffement et préparation physique en douceur. Tous niveaux / *Soft warm up and body conditioning. All levels*

10h15 – 12h15

SYLVIA YSSEI – Serpent dance

Nombre de danseurs.seuses s'inspirent des serpents dans leur danse. Dans ce stage nous travaillerons les ondulations qui apportent cette touche mystique à nos mouvements avec différents concepts tels que l'usage de la tête, les suspensions, les arrêts et les changements de vitesse. Niveaux intermédiaire et avancé.

Many dancers draw inspiration from snakes in their dance. In this workshop we will work on the undulations that bring this mystical touch to our movements with different concepts such as moving the head, suspensions, stops and speed variations. Intermediate to professional level.

AUDE – Chorégraphie Drum Solo

Le meilleur moyen de commencer la journée ! Une chorégraphie fun et pleine de surprise ! Isolations, shimmy et accents, un véritable challenge pour cette dernière journée de festival ! Niveaux intermédiaire et avancé.

The best way to start the day! A fun and surprising choreography! Isolations, shimmies and accents, a real challenge for this last day of the festival! Intermediate and advanced levels.

13h – 15h

SYLVIA YSSEI – ORI TAHITI

Embarquez dans un voyage à l'autre bout du monde ! Danseuse multi-facettes , Sylvia vous fera travailler la technique et des enchaînements de danse tahitienne. Tous niveaux.

Embark on a journey halfway around the world! Multifaceted dancer, Sylvia will make you work the technique and combinations of Tahitian dance. All levels.

CELIA– Moelleux du bassin / Mellow of the pelvis

Un petit panaché autour du "moelleux" du bassin, entre sensualité et fluidité, sans oublier une touche de dynamisme. Nous travaillerons la couture des mouvements du bassin grâce à des exercices et de petits enchaînements techniques. Tous niveaux.

A small variegation around the "mellow" of the pelvis, between sensuality and fluidity, without forgetting a touch of dynamism. We will connect the movements of the pelvis through exercises and small technical sequences. All levels.

15h30 – 17h30

NESMA – Bras et mains / Arms and hands

Ce stage vous permettra de développer votre expressivité et votre présence scénique à travers les mouvements de bras et de mains. Un stage sans besoin de mémorisation, Nesma vous guidera au cours d'exercices techniques pour révéler le meilleur de vous-même. Tous niveaux.

This course will allow you to develop expressiveness and stage presence through the movements of arms and hands. A workshop without memorization, Nesma will guide you through drills and exercises to reveal the best of yourself. All levels.

ALISA OVSIANNIKOVA – Chorégraphie / Choreography

Vous apprendrez une chorégraphie riche d'isolations et d'ondulations, un beau challenge à relever pour vous imprégner du style singulier d'Alisa et renforcer votre technique. Tous niveaux.

You will learn a choreography rich in isolations and undulations, a beautiful challenge to take up to soak up the singular style of Alisa and strengthen your technique. All levels.

17h45 - 18h15

ANNE- Récupération & relaxation

Étirements et relaxation ! Un moment de bien-être après les efforts de la journée voire du week-end complet! Tous niveaux / *Stretch and relax ! Such a peaceful moment after the efforts of the day or the whole week-end ! All levels*