



# Programme

VENDREDI / FRIDAY 15 mars / March	SAMEDI / SATURDAY 16 mars / March	DIMANCHE / SUNDAY 17 mars / March
	9h30 – 10h ANNE ~ Réveil musculaire	9h30 – 10h ANNE ~ Réveil musculaire
	10h15 – 12h15 RAFAEL JIMENEZ Chorégraphie Flamenco Oriental ∞ CATHERINE DE SEVE Chorégraphie Magic Box	10h15 – 12h15 SADIE Fabulous flutter, rolls & undulations ∞ ALISA OVSIANNIKOVA Chorégraphie d'auteur
12h15-12h45 ANNE ~ Réveil musculaire	PAUSE / LUNCH BREAK	PAUSE / LUNCH BREAK
13h – 15h RAFAEL JIMENEZ Combos Flamenco ∞ FLORA Interprétation, chorégraphie Drama	13h – 15h CATHERINE DE SEVE Top secret ! ∞ FLORA Mise en valeur de soi, combos	13h – 15h SADIE Shimmmmmmy time ∞ RAFAEL JIMENEZ Sevillanas
15h30 – 17h30 SADIE Sambelly fusion ∞ CATHERINE DE SEVE Maquillage	15h30 – 17h30 SADIE Chorégraphie Drum Solo ∞ ALISA OVSIANNIKOVA L'art de l'improvisation	15h30 – 17h30 CATHERINE DE SEVE Chorégraphie Phoenix ∞ AUDE MATHIS Secret de Voile
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 15<sup>th</sup>

**12h15 – 12h45** ∞ ANNE – Réveil musculaire

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

\*\*\*

**13h – 15h**

**RAFAEL JIMENEZ** – Enchaînements Flamenco / *Flamenco combos*

Vous travaillerez différentes techniques de pieds et de corps sur divers « palos » (formes musicales) afin de composer des enchaînements 100 % flamenco ! Munissez-vous d'une jupe ample et, si possible, de chaussures à talons carrés. Tous niveaux.

*You will work on different foot and body techniques on various "palos" (musical forms) in order to compose 100% flamenco sequences! Wear a full skirt and, if possible, square-heeled shoes. All levels.*

**FLORA** – Chorégraphie Drama / *Drama choreography*

Écouter une musique d'un registre dramatique et pouvoir l'exprimer en dansant. Sans retenue. L'art peut prendre plusieurs formes et la tournure "tragique" d'une composition peut amener à sortir de sa zone de confort. Niveaux intermédiaire et avancé.

*Listen to a dramatic style music and be able to express this feeling through dancing. Without restraint. Art can take many forms and the drama of a composition can lead you to leave your comfort zone. Intermediate and advanced levels.*

\*\*\*

**15h30 – 17h30**

**SADIE** – Sambelly fusion

La Samba brésilienne est l'une des danses les plus fun et les plus célèbres au monde ! Cet atelier décomposera certains des mouvements et schémas de pieds les plus populaires de la Samba no Pe`, la danse soliste vue au Carnaval de Rio. Nous ajouterons ensuite ces rythmes et mouvements palpitants aux sons et mouvements hypnotiques de la danse orientale pour un atelier épicé à ne pas manquer !!! Tous niveaux.

*The Brazilian Samba is one of the worlds most fun and celebrated dances! This workshop will break down some of the most popular moves and foot patterns in the Samba no Pe`, the soloist dance seen at Rio's Carnaval. We will then add those pulsating rhythms and movements to the hypnotic sounds and moves of bellydance for one SPICY workshop you don't want to miss!!! All levels.*

**CATHERINE DE SEVE** – Maquillage / *Make-up*

La reine du maquillage, de la transformation, de l'illusion ! Catherine vous enseignera sa technique et ses trucs pour réaliser un maquillage de scène adapté à votre style, oriental ou fusion. Apportez votre matériel de maquillage et si possible un miroir à poser sur une table. Tous niveaux, tout public.

*The queen of makeup, transformation, illusion! Catherine will teach you her technique and tips for achieving stage makeup adapted to your style, oriental or fusion. Bring your makeup equipment and if possible a mirror to place on a table. All levels, all audiences.*

\*\*\*

**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 16<sup>th</sup>**

**9h30 – 10h** ∞ **ANNE – Réveil musculaire**

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

\*\*\*

**10h15 – 12h15**

**RAFAEL JIMENEZ – Chorégraphie flamenco oriental / Oriental flamenco choreography**

Quand Rafael allie la sensualité de la danse orientale et la force du flamenco, il en résulte une chorégraphie intense et puissante qui émerveillera à coup sûr votre public. Prévoir une jupe longue, de préférence ample. Niveaux intermédiaire à professionnel.

*When Rafael combines the sensuality of the oriental dance and the strength of flamenco, the result is an intense and powerful choreography that will surely amaze your audience. Bring a long and preferably wide skirt. Intermediate to professional levels.*

**CATHERINE DE SEVE – Chorégraphie Magic Box / Magic Box choreography**

Un peu de Magie ? Ohhhh Ouiiii ! Une chorégraphie remplie de mystère et de lumière vous attend ! Apprenez à captiver votre auditoire ! Allez.... POUF ! Niveaux Intermédiaire à professionnel.

*A little magic? Ohhhh Yesss! A choreography filled with mystery and light awaits you! Learn how to captivate your audience! Come on.... POOF! Intermediate to professional levels.*

\*\*\*

**13h – 15h**

**CATHERINE DE SEVE – Top secret !**

Dans ce Stage vous apprendrez tous les trucs pour améliorer votre danse , les secrets bien gardés vous seront dévoilés ! Technique, exercices et enchaînements à la Catherine ! Tous niveaux.

*In this workshop you will learn all the tips to improve your dancing, the well-kept secrets will be revealed to you! Technique, exercises and combos à la Catherine! All levels.*

\*\*\*

**FLORA – Mise en valeur de soi, enchaînements / Self-enhancement, combinations**

Le corps n'est pas simplement un corps, il est aussi l'intermédiaire entre l'âme et le geste. S'élever, s'aimer et s'abandonner. Sublimation de soi et du geste au programme ! Tous niveaux.

*The body is not simply a body, it is also the link between the soul and the movement. Grow, love yourself and abandon yourself. Sublimation of yourself and the gesture on the program! All levels.*

\*\*\*

**15h30 – 17h30**

**SADIE – Chorégraphie Drum solo / Drum solo choreography**

Laissez la reine du drum solo vous emmener dans une de ses chorégraphie des plus palpitantes et stimulantes ! Sadie décomposera la technique et livrera ses astuces pour vous aider à développer des isolations époustouflantes et des enchaînements rythmés. Ensuite, vous combinerez tout cela et apprendrez sa toute dernière chorégraphie drum solo. Niveaux intermédiaire à professionnel.

*Let the Queen of the Drum Solo take you on an exploration of her most exciting and challenging Drum Solos! Sadie will break down her signature techniques and tricks-of-the-trade to help you develop stunning isolations and face paced combos. Then put it all into action with one of Sadie's newest drum solo choreographies. Intermediate to professional levels*

**ALISA OVSIANNIKOVA – L'art de l'improvisation / The art of improvisation**

Alisa vous enseignera diverses approches dans la création du mouvement. Ces techniques vont sublimer votre improvisation !. Tous niveaux.

*Alisa will teach you several approaches for generating movement, and these techniques will make your improvisation stand out! 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 17<sup>h</sup>**

**9h30 – 10h ∞ ANNE – Réveil musculaire**

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

\*\*\*

**10h15 – 12h15**

**SADIE – Vibrations du diaphragme, rolls et ondulations / Fabulous flutters, rolls and undulations**

Démystifiez ces magnifiques mouvements. Sadie vous guidera étape par étape à travers ses exercices emblématiques conçus pour vous aider à maîtriser les rolls, les ondulations et sa fameuse "vibration du diaphragme". S'en suivra une série d'enchaînements passionnants superposant ces 3 mouvements phares avec d'autres mouvements créant des « layers » époustouflantes. Niveaux intermédiaire à professionnel.

*Demystify these magnificent moves. Sadie's will take you step by step through her signature exercises and drills designed to help you master seamless rolls, undulations and her famous "flutter". Sadie will then guide you through a series of exciting*

combinations adding those mesmerizing rolls, flutters and undulations on top of other movements creating stunning layers.  
Intermediate to professional level.

**ALISA OVSIANNIKOVA – Chorégraphie d'auteur / Author choreography**

Nous améliorerons les isolations et la coordination de notre corps au sein d'une chorégraphie envoûtante, avec un accent particulier sur les mouvements des jambes. Nous approfondirons les nuances de la gestion du poids du corps et du jeu de jambes. Niveau intermédiaire à professionnel.

*We will improve our body isolation and coordination within a mesmerising choreography, with a particular emphasis on leg movements. We'll delve into the nuances of managing body weight and footwork. Intermediate to professional levels*

\*\*\*

**13h – 15h**

**SADIE – Shimmmy time !**

Les shimmy sont l'empreinte digitale du/de la danseur/seuse. Il n'y a pas deux personnes qui bougent de la même manière. Avoir un shimmy puissant est une partie essentielle du répertoire des danseuses orientales. Êtes-vous prêt/e à développer votre propre shimmy ? Cet atelier couvrira les nombreuses variantes de shimmies et des superpositions de mouvements passionnantes. Sans oublier les combos shimmy emblématiques de Sadie. C'est un excellent entraînement qui améliore la coordination. Préparez-vous à transpirer et à bouger comme vous ne l'avez jamais fait auparavant ! Tous niveaux

*The shimmy is the dancers fingerprint. No two people will shimmy the same. Having a strong shimmy is an essential part of the bellydancers repertoire. Are you ready to develop your signature shimmy? This workshop will cover the many variations of shimmies as well as add some exciting layers and Sadie's signature shimmy combos. It's a great workout and enhances coordination. Get ready to sweat and shimmy like you never have before! All Levels*

**RAFAEL JIMENEZ – Sevillanas**

Venez seul(e) ou à deux pour apprendre cette danse traditionnelle de Séville. Un stage ouvert à tous, danseurs et non-danseurs, pour partager un moment festif et culturel. Venez habillés tels que vous êtes, tout comme dans les ferias andalouses où les passants entrent dans la danse à tout moment ! Tous niveaux.

*Come alone or in pairs to learn this traditional Seville dance. A workshop open to all, dancers and non-dancers, to share a festive and cultural moment. Come dressed as you are, just like in the Andalusian ferias where passers-by join in the dance at all times! All levels.*

\*\*\*

**15h30 – 17h30**

**CATHERINE DE SEVE – Chorégraphie Phoenix / Phoenix choreography**

Reprenez votre pouvoir, retrouvez vos racines et votre force ! Cette puissante chorégraphie vous énergisera et fera renaître! Bam Brillez ! Tous niveaux

*Take back your power, find your roots and your strength! This powerful choreography will energize you and bring you back to life! Bam Shine! All levels*

**AUDE MATHIS – Secret de voile / Veil secret**

L'accessoire phare des danseuses orientales, celui qui fait rêver le public ! Douceur, dynamisme, légèreté et fluidité, nous apprendrons plusieurs enchaînements en faisant varier l'énergie et le style afin de travailler différentes techniques. Tous niveaux. Apporter un voile rectangulaire de préférence.

*The key prop for oriental dancers, the one that makes the public dream! Softness, dynamism, lightness and fluidity, we will learn several combinations by varying the energy and style in order to work on different techniques. All levels. Bring a rectangular veil preferably.*

\*\*\*

**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