

Ce week-end condensé et complet permettra aux débutantes de se reconnecter à leur féminité par la pratique de mouvements ancestraux et de continuer dans cette voie en toute confiance si elles le souhaitent.

Quant aux danseuses plus expérimentées, quel que soit leur niveau et leur style, elles gagneront en fluidité, en grâce et en précision, sauront mieux utiliser leur énergie pour s'exprimer pleinement à travers leur danse.

Bulletin d'inscription

(à retourner à M. Imhof, Ch. Frisco 11, 1208 Genève)

Possibilité de s'inscrire par internet sur
www.nafas.ch

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mobile :

e-mail :

Je m'inscris au stage résidentiel **DANSES D'EGYPTE et CONSCIENCE DU MOUVEMENT** du 20 au 22 juillet à Espace d'Etoiles, et verse **un acompte de CHF. 130,- (ou 80 euros)**. Je m'engage à verser le solde du prix du stage d'ici au 10 juillet 2006 au plus tard sur le CCP 17-311316-9 de Markanda Imhof, 1208 Genève (ou chèque en euros pour les Françaises)

Pour l'hébergement, je choisis une chambre
Individuelle / à deux / à quatre

Et réglerai le montant correspondant lors de mon arrivée sur place.

Date : Signature :

ESPACE D'ETOILES, Quartier Peroton,

F-26800 Etoile sur Rhône (Drôme)

Centre de développement personnel

Est un lieu chaleureux et confortable situé à 10 km au sud de **Valence**, au milieu des champs.

Les chambres avec douche/WC sont claires et décorées avec goût, la cuisine végétarienne intègre produits locaux et biologiques pour votre santé et votre bien-être, le jardin, la cour intérieure et la piscine vous attendent lors de vos moments libres.

Informations détaillées sur le centre et plan d'accès

www.espace-etoiles.fr

Tél. 0033 475 60 67 31

Dates : du vendredi 20 juillet à 18h00 (repas à 19h30) au dimanche 22 juillet à 17h00

Prix du stage : CHF. 260 ou Euros 160 (réduction pour Avs, étudiantes et demandeuses d'emploi)

Prix de l'hébergement en pension complète par personne pour toute la durée du stage :

Chambre individuelle : 134 euros
Chambre à 2 : 114 euros
Chambre à 4 : 96 euros

Le montant total du stage doit être réglé le 10 juillet 2007 au plus tard *)

L'hébergement est à régler sur place lors de l'arrivée.

*) Pour tout désistement intervenant après le 10 juillet, le montant total du stage et de l'hébergement est dû, entre le 15 juin et le 10 juillet, la moitié du montant.

Exceptions : cas de force majeurs conformes à la législation.

Markanda Imhof

Ch. Frisco 11, 1208 Genève

078 778 72 52 / markanda@nafas.ch

www.nafas.ch

DANSES D'EGYPTE et conscience du mouvement

DU 20 AU 22 JUILLET 2007

STAGE RESIDENTIEL D'ETE dans la Drôme

Avec Markanda Imhof



Techniques et mouvements de base

Introduction aux styles traditionnels

www.nafas.ch

Mouvements de base

Enseignement à partir de la prise de conscience des trois régions clé du corps (bassin, colonne vertébrale et ceinture scapulaire) utilisées dans les danses dites « orientales ».

Ces mouvements de base sont communs à toutes les danses du Moyen Orient, de l'Egypte et du Maghreb et remontent aux anciennes danses de fertilité pratiquées depuis l'aube de l'humanité. Au fil du temps, la danse a évolué différemment selon les régions et, finalement, au cours du XXème siècle, s'est développé le style appelé « oriental » ou « raqs sharki », forme de solo féminin qui s'est rapidement répandue tout autour de la Méditerranée.



Concept développé par Markanda pour faciliter l'apprentissage des mouvements de base grâce à des techniques d'analyse du mouvement et de représentations imagées.

Approche : théorie et pratique par l'observation, l'analyse, le ressenti des mouvements et la prise de conscience de la structure corporelle. Enracinement, relation à l'espace, axe et alignement du corps. Isolation et coordination.

But : plus de fluidité et de précision dans les mouvements, pour une expression artistique plus authentique, quels que soient le style et le niveau de danse.

COLONNE VERTEBRALE SERPENTINE

Une colonne vertébrale aux courbes harmonieuses et des hanches libérées permettent les mouvements d'ondulations en cercles, en huit, en vagues ... qui symbolisent l'éternité. Proche de l'axe du corps qui relie l'humain au ciel et à la terre, la colonne est le lieu central de mobilité et stabilité du tronc. Connectée au bassin et aux épaules, elle intervient dans tous les mouvements de la danse.



DES EPAULES ET DES AILES

Les épaules font partie de la ceinture scapulaire, axe horizontal relié aux bras et au cœur, qui nous ouvre à l'espace et aux autres.



Dans sa verticalité, elle est connectée à la cage thoracique et à la fonction respiratoire. A l'arrière, les omoplates sont les ailes dont la mobilité donne expression, présence et légèreté aux mouvements des bras.

MARKANDA IMHOF

Danseuse, professeur de danse, chorégraphe
Danse-thérapeute (certifiée adta Genève)
Professeur de yoga (dipl. Van Lysbeth Bruxelles)

Trente ans d'expérience en danse et mouvement dont 20 d'enseignement

Enseigne à Genève depuis 1998 les danses d'Egypte dans leurs formes traditionnelles et modernes (Baladi, Shaabi et classique) en un retour aux sources de la danse orientale.

Dans ses cours et stages, Markanda privilégie une atmosphère chaleureuse et détendue basée sur l'écoute et le respect de la personne.

Son expérience pédagogique lui permet de transmettre ses connaissances et son amour de la danse de façon claire et structurée.

Sa connaissance de l'anatomie/physiologie du corps en mouvement garantit un apprentissage progressif adapté aux possibilités et au niveau de chaque élève.

DANSES D'EGYPTE

Tout en découvrant ou approfondissant vos connaissances des mouvements de base, vous allez réellement « entrer dans la danse » et vous familiariser avec les styles populaires égyptiens :

LE SHAABI comprend les danses populaires et traditionnelles des campagnes de toute l'Egypte. Elles font partie intégrante de la vie des fellahs, les paysans égyptiens, et ne manquent dans aucune fête. Ces danses ont peu changé au cours des siècles et restent les plus authentiques. Elles peuvent être interprétées par les femmes et par les hommes. Voir en particulier les fameuses danses de combat avec bâton ou tahtib.

LE BALADI : c'est la forme la plus récente, qui s'est développée au début du XXème siècle parmi les populations rurales émigrées dans les faubourgs des grandes villes. Au contact de la modernité, le répertoire de musique et de danses des fellahs s'est raffiné et complexifié, intégrant des instruments occidentaux tels que l'accordéon et le saxophone. C'est un mode d'expression typiquement égyptien.

SOIREES CULTURELLES (vendredi et samedi)

Le stage sera complété par deux soirées de détente avec présentation de vidéos de danse et d'extraits de films égyptiens de l'âge d'or, ainsi que par un exposé sur l'histoire de la danse en Egypte.



LE BASSIN MENE LA DANSE

En Orient, les mouvements émergent du centre et vont vers la périphérie. Géométriquement, le bassin est le lieu central du corps, son centre de gravité et sa source d'énergie (hara des Japonais), relié aux cinq extrémités.

Symboliquement, il est relié à la création, tant sur le plan physiologique que culturel.

Markanda Imhof

Ch. Frisco 11, 1208 Genève

078 778 72 52 / markanda@nafas.ch

www.nafas.ch