



Le mardi 7 JUILLET

de 10h30 à 14h00

Venez essayer l'atelier découverte
d' **Elinoar ZAKAI - WERBNER** :

De la Méthode FELDENKRAIS au Mouvement Dansé

Espace Danse Gambetta : 64 rue Orfila -75020 - PARIS

La méthode Feldenkrais, par l'exploration en douceur de micromouvements, nous plonge dans un ressenti corporel personnel, profond et libérateur.

Dans cette séance particulière, Elinoar nous propose de prolonger et développer cet état de corps par une mise en mouvements dans l'espace, qui au fil de propositions d'improvisations puis de compositions, invitera chacun(e) à trouver Le chemin de sa propre danse....



TARIF DE LA SEANCE : 40 euros // Adhérents FDS : 30 euros

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

SITE: www.freedancesong.com - TEL : 01 43 73 35 44 - MAIL : freedancesong@free.fr

Sécurité Coronavirus :

- Nombre de participants limité à 8 personnes : **INSCRIVEZ-VOUS A L'AVANCE**
- **Apporter sa serviette pour s'allonger au sol**
- Et votre flacon de gel....

Protégeons-nous ensemble



Cet été : 2 Jours, 2 danses !

TECHNIQUES ET TRADITIONS DE SOURCES AFRICAINES”

avec **Jessica ORSINET** et **Nido UWERA**

Le jeudi 16 juillet >>>>>	Danses du Rwanda
Le jeudi 23 juillet >>>>>	Danses Bèlè

Venez vous ressourcer

en (re)découvrant des danses d’Afrique et des Caraïbes
Un programme complet pour se remettre en jambes gaiement

Programme

10h – 11h30 : Préparation corporelle à partir de la technique Katherine DUNHAM facilitant l’entrée dans le style de danse traditionnelle invitée. Comment les fondements de la technique Dunham, soutiennent-ils des propositions issues de cultures afro-descendantes.

11h30 - 12h15 : Présentation de la danse invitée, et échanges autour des repères historiques, socioculturels et pratiques avant de plonger dans l’atelier chorégraphique.

12h15-13h : Pause déjeuner.

13h-16h : Atelier de danse traditionnelle.

S’inscrire :

Stage tous niveaux. Pour des questions de sécurité sanitaire, le nombre de participants est limité à 10.

Réservez vite votre place!

Tarifs :

- 1 jour : 70 € / adhérents 50 €

-2 jours : 120€ / adhérents 80 €

Renseignements et inscriptions :

TEL : 01 43 73 35 44 / MAIL : freedancesong@free.fr - / SITE : freedancesong.com

Intervenants et contenus

Nido UWERA



Formée dès son enfance aux danses traditionnelles par les maîtres du dernier BALLET ROYAL DU RWANDA, elle crée et dirige en France la troupe MPORE, tout en poursuivant ses recherches avec divers artistes, dont Elsa WOLLIASTON et feu Pierre DOUSSAINT. Elle participe également à de nombreux ateliers et rencontres, notamment avec Robyn ORLIN, Norma CLAIRE, Koffi KOKO, Yoshi OIDA ...

Danses du Rwanda - jeudi 16/07

Le stage sera un moment de transmission, de partage et de temps d'échange. L'objectif de ce stage est de nous emmener à la découverte d'un univers : les techniques et de la gestuelle de certaines danses du Rwanda comme « umushagiro », « intwatwa », « intore ». Le travail s'organisera principalement autour de la musicalité du corps et la relation/échange attentif avec la musique (les musiciens).

Il s'appuiera sur des bases fondamentales telles que la position asymétrique du corps par rapport aux mouvements des bras qu'on porte levés à différentes hauteurs, et la découverte des différents rythmes marqués par les frappes des pieds qui permettent de mettre en évidence les divers appuis du corps en lien avec le sol. Quelques phrases s'inspirant des gestes, mouvements et rythmes des danses traditionnelles rwandaises citées seront proposées, créées et répétées afin de s'imprégner de la particularité de ces danses, à la fois fluides et denses.

Jessica ORSINET



Formée aux danses d'Afrique de l'Ouest, des Caraïbes, au jazz et à la technique Dunham, elle poursuit ses recherches autour des danses afro-américaines, sur le plan artistique (chorégraphe de la Cie En Marche) et pédagogique (Free Dance Song, CND, Institute for Dunham Technique Certification). Elle évolue plusieurs années en tant qu'interprète dans des styles traditionnels et contemporains. (Cies de C. Diangouaya, M. Bangoura, M. Diakok, C. Loïal, H. Petit-Phar/D. Cammal). Titulaire d'un Master en anthropologie de la danse, elle est auteure d'un mémoire sur le Bélé de Martinique et ses modes performatifs chorégraphiques.

Travail corporel à partir de la technique Katherine Dunham - jeudis 16 et 23/07

Le travail proposé est mené afin d'introduire la danse traditionnelle à l'honneur : des éléments de la technique seront choisis et pratiqués afin de se familiariser avec les spécificités des danses rwandaise et martiniquaise. Le cours commencera par une barre, pour se préparer physiquement en portant l'attention sur le placement corporel. Ensuite, les progressions permettront d'aborder les coordinations, l'aspect rythmique, les qualités particulières des mouvements, notamment à travers le centrage, les appuis, les isolations, les impulsions...

Danses Bèlè de Martinique - jeudi 23/07

Le Bèlè de Martinique est un art de vivre. L'expression de soi se développe grâce à l'interaction avec l'autre, qu'il soit danseur ou musicien; on en parle comme d'un "jeu". Danse ancrée dans la terre, elle s'épanouit entre deux dynamiques contrastées : la rythmicité du bas du corps et l'ouverture expressive du haut du corps. L'atelier sera axé autour du principe du jeu, abordant à la fois la compréhension de la construction rythmique et musicale des pas, ainsi que la notion de dialogue entre les différents participants.