



CENTRE DE FORMATION  
EN MÉDIATION  
CHORÉGRAPHIQUE  
freedancesong.com

## DANSES DE TRANSE

### La technique El Hal et l'art du drapé

Les vendredis de 9h30 à 11h  
du 1 octobre au 17 décembre 2021

Avec  
**Saïda NAIT BOUDA**

Espace Danse Gambetta  
64 rue Orfila - Paris 20

Après avoir parcouru l'Afrique subsaharienne pour en collecter les danses traditionnelles et en particulier les rituels extatiques et de transe soufis, Saïda crée sa technique « El Hâl », approche contemporaine de ces savoirs qui en garde l'essence et l'esprit : présence, intériorité et connexion au groupe.

C'est ainsi qu'elle nous transmet dans un art du mouvement d'aujourd'hui, des fondamentaux tels que l'ancrage à la terre, le renforcement du centre, le renouvellement des énergies, la fluidité du mouvement...

#### CONDITIONS :

#### RENSEIGNEMENTS / RESERVATIONS / INSCRIPTIONS

TEL 01 43 73 35 44 / freedancesong@free.fr

Frais d'inscription = 35€ / Session (15h) = 180€

Réductions : voir sur le site « Tarifs cours à la carte »

#### CONTENU

- **Echauffement** par un enchaînement de figures en relation aux points cardinaux. Les mouvements répétitifs portés par le souffle, les notions d'ancrage, de verticalité et de spatialité développent et intensifient un état de présence et de réceptivité.
- **Recherche technique et chorégraphique sur l'art du drapé, de la Grèce antique au Sahara.** (appuyée sur les travaux de G. Gatian de Clérambault).

