

# Stage d'été de danse indienne

## Bharata Natyam / Bollywood



**Du 17 au 23 juillet 2010**  
A Sarrecave près de St Gaudens (31)

A la campagne,  
dans un magnifique gîte équipé  
d'un dojo de 120 m<sup>2</sup>, avec piscine

Avec Sabine Fernandez  
Danseuse et professeur de danse indienne

Renseignements  
06 84 19 30 67

tendances@orange.fr

http://sabinefernandez.monsite.orange.fr



### Contenu du stage

En proposant deux approches de la danse indienne, ce stage permet de partir à la découverte de la culture indienne, mais aussi de son propre corps. La pratique de la danse indienne développe les capacités de coordination et de concentration dans la recherche de l'harmonie.

**Le Bharata Natyam** représente la tradition classique du sud de l'Inde, dans une forme puissante et codifiée, au langage gestuel très riche (les "hastas")  
Le regard place et déplace le corps dans l'espace selon une géométrie précise.  
La danse se construit à partir des « adavus » séquences de mouvements accordés aux rythmes frappés par les pieds et travaillés au son des syllabes rythmiques.

La danse **Bollywood** est associée aux chansons des films de Bombay. Elle s'inspire des danses classiques et populaires qu'elle mêle à d'autres éléments chorégraphiques dans un élan gai et léger, avec un style relâché mais tonique, basé sur la dissociation du corps.



Une chorégraphie sera étudiée à chaque cours  
Tous les cours débutent par un échauffement en douceur et se terminent par une séance d'étirement  
Il sera possible de rajouter un atelier syllabes rythmiques

Des groupes de niveaux seront constitués  
Les horaires sont susceptibles d'être modifiés si nécessaire en début de stage

- 8h: petit déjeuner
- 9h30 à 10h30 : cours technique tous niveaux
- 10h30 à 11h30 : Bharata Natyam avancé
- 11h30 à 12h30 : Bharata Natyam débutant
- 13 h : déjeuner
- 15h à 17h : Bollywood avancé
- 17h à 19h : Bollywood débutant
- 20 h : dîner



### Formules et tarifs

L'hébergement se fait en chambres très confortables de 4 à 6 personnes, avec sanitaires privés, les draps sont fournis mais pas le linge de toilette

#### Formules en pension complète

comprenant l'hébergement, les repas et les cours du samedi 17 juillet, accueil à partir de 17h, au vendredi 23 juillet 14h, soit 6 nuitées.

Le samedi, jour d'arrivée, cours commun de Bollywood de 18h à 19h30 ou en soirée  
Le vendredi du départ, cours commun de révision de 9h30 à 11h, puis rangement du gîte et pique nique

**Forfait 12 cours : 420€**  
Bharata Natyam et Bollywood

**Forfait 6 cours : 345€**  
Bharata Natyam ou Bollywood

#### Formule à la carte

Choisissez vos cours et vos dates et faites votre calcul

**Pédagogie : 20€ le cours**  
**Pension complète : 48€ par nuitée \***  
(\* peut s'appliquer aussi aux accompagnants)

Nombre de place limité à 18 personnes  
Chèques vacances acceptés pour l'hébergement

Le gîte étant très spacieux, vous pouvez profiter de vos temps libres en extérieur (jardin, piscine, promenades) ou à l'intérieur (grand salon) pour repos, pratique personnelle, consultation de la documentation sur la danse mise à votre disposition, sans oublier de participer à la préparation des repas préparés sur place. Toute l'intendance est fournie et est à votre disposition (boissons, thé, café, gouters, etc)

### Sabine Fernandez

Formée au Bharata Natyam dès 1985 par le danseur indien Pichaya Manet, en France et en Inde. Plus de 15 années d'expérience d'enseignement lui ont permis de développer une pédagogie adaptée au public français, tout en respectant l'essence de la danse indienne.

Dirige sa propre école à Toulouse.  
Se produit en spectacle en solo ou avec sa compagnie.  
Mène un travail de création danse indienne-jazz (duo MASSALA)



### Inscription

Complétez le bulletin d'inscription et adressez-le accompagné d'un versement d'arrhes de 80 € à l'ordre de Sabine FERNANDEZ à l'adresse:

Sabine Fernandez  
25 Rue du Bon Voisin Bâtiment C2  
31400 Toulouse

**Date limite d'inscription: 10 Juillet 2010**