

TARIFS

Stage de danse résidentiel

- * Stage Danse et Pilates 380 €
- * Stage Pilates seul..... 100€
- * Hébergement
(pension complète)..... 300€
- * Supplément danse 1h/jour
(1er ou 2ème niveau) 76€
- * Stage : "Tahtib" 38€

Arrivée des stagiaires en résidence samedi 1er août à partir de 12h.
Le stage débutera à 17h par une séance "Esprit du Corps®Pilates" et une relaxation.

- Apéritif de bienvenue et organisation de la semaine vers 19h00.
- Le stage se termine le vendredi 7 août 2009 après le Pilates et le repas de midi que nous prendrons tous ensemble au gîte.
- le stage en option aura lieu le vendredi matin de 10h à 12h avant le repas.

Pour celles et ceux qui désirent prolonger ou avancer leur séjour, merci de contacter : Chantal Favre et Jean-Mi Alidière au 04 92 73 02 43.

Vous recevrez en retour un dossier d'inscription à remplir et à nous retourner

*Votre inscription est prise en compte dès le versement des arrhes.
Les places sont limitées à 24 stagiaires en interne.
Les inscriptions en interne sont prioritaires*

Il est conseillé de vous inscrire rapidement.

Externes en demi-pension

→ 5h danse et Pilates + déjeuner + boisson du goûter.

* 1 journée avec déjeuner : 100€

(5h de Stage de danse : 80€, 1/2 pension : 20€)

→ Le vendredi de 10h à 12h

* Stage "Tahtib" + déjeuner : 58€

(Stage 2h : 38€, 1/2 pension : 20€)



Pour réserver

Veuillez remplir le formulaire d'inscription ci-dessous accompagné d'un chèque de réservation à l'ordre de "Nedjma". Vous recevrez en retour un dossier à compléter ainsi que toutes les informations sur les modalités et le déroulement du stage.

La totalité du paiement devra être effectuée au plus tard fin juin 2009.

Pour plus de renseignements contactez :
À Paris : **Nusch Saïah** au 01 42 45 37 11
ou 06 62 75 09 88
ou par e-mail : nedjmadanse@wanadoo.fr

En Provence : **Zeineb Achour** au 04 92 61 49 90
ou par e-mail : zinoubanoun@orange.fr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Téléphone.....

E-mail.....

Stage résidentiel Danse + Pilates : 680€

Stage résidentiel Pilates : 450€

Je joins un chèque de **150€ d'arrhes à l'ordre de Nedjma.**

Externes en demi-pension : 100€/jour

Journée (s) = _____

Je joins un chèque de **50€ d'arrhes à l'ordre de Nedjma.**

Stage "Tahtib du vendredi" : 58€

Je joins un chèque de **20€ d'arrhes à l'ordre de Nedjma.**

École de Danse Nedjma
L'Esprit du Corps - Danse d'Égypte®
41, rue des Solitaires 75019 Paris

<http://www.nedjmadanse.com>
<http://www.nedjmapilates.com>



L'ESPRIT DU CORPS® DANSE D'ÉGYPTE



Stage d'été 2009



Nedjma - L'Esprit du Corps® Danse d'Égypte/Pilates



du 1er au 7 août
St Étienne Les Orgues
Haute-Provence
Gîte Les Vignaus

Les bienfaits
de la méthode Pilates
la force de la Danse d'Égypte
Un vrai moment de partage
un lieu calme
pour se ressourcer

<http://www.nedjmadanse.com>

Pour plus de renseignements contactez :

À Paris :
Nusch Saïah au 01 42 45 37 11
ou 06 62 75 09 88
ou par e-mail : nedjmadanse@wanadoo.fr

En Provence :
Zeineb Achour au 04 92 61 49 90
ou par e-mail : zinoubanoun@orange.fr



L'ESPRIT DU CORPS® DANSE D'ÉGYPTE

École d'été Nedjma 2009 L'Esprit du Corps - Danse d'Égypte®/Pilates - du 1^{er} au 7 août 2009 au gîte Les Vignaus en Haute Provence

Le stage résidentiel au Vignaus

L'école de Danse Nedjma, l'association Noûn et Chantal et Jean-Mi créateurs du gîte les Vignaus ont imaginé cette rencontre annuelle en pays de Forcalquier. Ce stage intensif est le rendez-vous de tous ceux qui se passionnent pour la Danse d'Égypte ou désirent la découvrir. Le stage reste cependant ouvert aux personnes qui désirent participer en externe à une ou plusieurs journées.

Le concept artistique Nusch Saïah : une technique et une méthode pour la Danse d'Égypte

Le concept artistique Nedjma repose sur une approche historique, une étude en profondeur, une codification de la forme et du mouvement de chaque expression qui compose la danse d'Égypte. Analysant et transcendant les différents folklores propres à chaque région d'Égypte, les influences multiples venues enrichir cette tradition, Nusch Saïah a libéré l'essence de cette danse en créant une technique structurée et raffinée qui révèle son originalité, sa richesse, sa force et son aptitude à la modernité.

Authenticité du mouvement dans la modernité et le respect du corps

L'école d'été, c'est un moment privilégié pour écouter votre corps parler, pour laisser la musique expliquer, pour mieux comprendre le concept dans l'histoire de cette danse et de ses traditions... Toute une semaine en résidence pour s'occuper de soi, se ressourcer, jouir du lieu, délier son corps, apprendre cette danse dans un concept hors des sentiers battus, faire de nouvelles rencontres ou se rejouer des retrouvailles...

- * Un stage de danse intensif dirigé par Nusch et Chérhine Saïah avec 2 niveaux distincts le matin.
- * Travail Tonique du Corps guidé par la méthode Pilates pour commencer la journée et éveiller le corps en douceur.
- * Prise de conscience du corps et relaxation en fin de journée.
- * Projections vidéos et discussions...
- * Soirée festive avec représentation du travail de la semaine en fin de stage...
- * Un stage de 2 h en option : "Tahtîb" (danse du bâton). Héritage de la plus Haute Antiquité, gravée sur les bas reliefs pharaoniques, cette discipline jadis réservée aux hommes, tantôt appelée danse, jeu ou art martial, met en scène un combat symbolique entre des assaillants et des assiégés.

Le Tahtîb met en valeur le corps dans sa beauté, sa souplesse et sa force. Il révèle aussi les sentiments de noblesse, de courage et de générosité qui habitent les hommes et les femmes de cette région.

Le Raqs al Tahtîb est indissociable de la tradition Sha'abi d'Égypte.

L'hébergement et les repas

Situé au pied de la montagne de Lure, le bourg de Saint-Étienne les Orgues sent bon la lavande, le thym et toutes les plantes aromatiques qui ont fait sa réputation depuis le 18^e siècle.

Le gîte "Les Vignaus" vous accueillera dans la simplicité et la convivialité qui caractérise Chantal et Jean-Mi, artisans de ce lieu calme et magique.

Chambres d'hôtes ou gîtes d'étape pour la nuit, vous retrouverez autour de la table d'hôte le soir pour déguster une cuisine du terroir saine et inventive.

Le déjeuner se composera de plats froids (tartes, salades composées, fromages, desserts).

Travail tonique du corps, prise de conscience dans le mouvement et relaxation avec la méthode Pilates

La méthode holistique "Nedjma - L'Esprit du Corps® Pilates" vous accompagnera tout au long du stage et vous permettra de maîtriser l'étroite relation qui existe entre le corps et l'esprit.

* Tonifier, étirer et raffermir nos muscles pour leur donner la tension nécessaire à l'équilibre, au bon alignement du squelette et à la bonne posture... pour ouvrir le corps à la danse.

* Calmer notre esprit, lui attribuer un pouvoir de concentration, apprendre à visualiser le mouvement dans le corps, lui donner la capacité de se relâcher... libérer la respiration pour favoriser un mouvement fluide.

* Se relaxer et récupérer l'énergie pour le lendemain.

Stage Pilates résidentiel

Il est possible de participer au stage Pilates seulement. Vous bénéficiez des mêmes conditions d'hébergement que les autres stagiaires mais vous participez seulement aux cours de Pilates du matin et du soir. (2h par jour).

