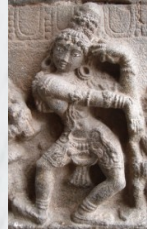




# Silkdance (danse de la soie)



Quatre rencontres de 3 heures de **culture** (l'art, l'archéologie, les mythes, les religions, la musique), **danse et découverte de notre corps**. Il s'agira de découvrir les quatre civilisations (leurs danses et leurs cultures) qui ont influencé la Silkdance à travers, pour chacune d'elles, un travail technique spécifique concentré sur une partie du corps.

Les rencontres sont ouvertes à toutes les personnes de tout âge intéressées par le mouvement et curieuses des approches différentes de la danse dans les diverses civilisations.

Chaque séance est introduite par une brève présentation des danses de la civilisation étudiée lors de la séance et traitée en relation avec l'histoire et la culture. La séance est suivie par un échauffement général et un échauffement concentré sur la partie du corps travaillée, suivi par des exercices et la préparation d'un petit enchaînement. Nous terminons par la relaxation.

**1. Rencontre** : le samedi 8 février 2014 de 13:00-16:00

**La civilisation : Le Moyen-Orient**

**Le thème : le bassin et le ventre - Réveiller le centre de notre corps**

Julia évoquera les différentes danses du Moyen Orient et leur histoire et le développement de la danse orientale dans ses différentes formes d'expression contemporaine (ATS, Tribal Fusion bellydance etc.).

Le travail corporel consistera dans le réveil et le renforcement (également musculaire) du centre de notre corps.

Travail surtout des formes lentes et fluide comme les différentes cercles, l'infini, la spirale et les formes serpentine.

**2. Rencontre** : le samedi 8 mars 2014 de 13:00-16:00

**Le continent : L'Inde**

**Le thème : Les pieds – Les piliers de notre corps**

Nos pieds nous portent et supportent tous les jours sans que l'on y fasse attention, en les maltraitant souvent.

Julia fera référence à différentes danses du continent indien, de ses costumes et de ses divinités les plus souvent invoquées dans les danses indiennes. Elle parlera de quelques mythes les plus représentés dans l'art indien, surtout dans la sculpture, pour nous apprendre à mieux comprendre la danse classique indienne.

Apprentissage des cinq positions basiques de la Silkdance.

Travail sur cette partie du corps la moins considérée.

**3. Rencontre** : le samedi 5 avril 2014 de 13:00-16:00

**La civilisation : L'Asie centrale et l'Extrême-Orient**

**Le thème : les bras et les mains - L'élégance en mouvement**

Julia parlera de l'archéologie et l'histoire de l'ancienne route de la soie, de l'histoire de la soie, des danses de l'Asie et de la longue la route de la soie.

Travail sur l'élégance et l'attitude des bras et des mains. L'importance du mouvement précis des bras et des mains et le langage des gestes (comme le *kbach* dans la danse classique du Cambodge et les *hasta* dans la danse indienne).

**4. Rencontre** : le samedi 24 mai 2014 de 13:00-16:00

**Le continent** : L'Europe

**Le thème** : Les courbes et les lignes – *Faire vivre l'espace*

Julia évoquera les personnalités les plus importantes de la danse expressive (Ausdruckstanz) développée en Allemagne, en Autriche et en Suisse au début XXe siècle.

Travail sur les mouvements acquis lors des trois rencontres précédentes et sur l'utilisation de l'espace et du corps dans cet espace. La Silkdance envisage en effet la danse comme une peinture tridimensionnelle.

Les rencontres s'achèveront par une petite présentation des enchaînements appris.

**Penser à porter** : une tenue pratique qui ne limite pas le mouvement (pantalons souples de préférence pour mieux vous corriger, des bodies ou T-shirts pas trop larges, pieds nus ou avec des chaussettes non glissantes (stop en dessous).

Selon Julia, chaque civilisation évoque une couleur prédominante et c'est pourquoi elle souhaiterait que chaque participant apporte pour chaque rencontre au moins un vêtement de la couleur que cette civilisation étudiée peut vous inspirer.

**Prix** : chaque rencontre coûte 40€, pour la totalité des rencontres : 140 €

Nombre minimum de participantes : 4

**Pour inscriptions et réservations** jusqu'à 3 jours avant la date du stage envoyer un mail à :

**julia.silkdance@gmail.com** ou téléphoner au **06 51 20 10 68**

Présence requise sur le lieu 15 minutes avant le commencement des rencontres.

**Adresse** :

La Maison des musiques & arts interculturels

27, rue de Chabrol

75010 Paris

Métro: Gare de l'Est : lignes 4,5,7- Sortie 8

Poissonnière : ligne 7- Sortie rue de Chabrol

