



# Débuter en danses suédoises à Paris XIV SEPTEMBRE 2017

*Salle OEPF 5 rue du Moulin vert - Métro Alésia*

***Le mercredi de 20h45 à 22h45 : 6, 13, 20 et 27 septembre***

Les Polskas sont des danses de couple.

Tout comme les Bourrées, les Polskas sont liées à un territoire, à une musique spécifique, à des danseurs.

Tout comme les Contredanses anglaises, l'apprentissage de ces danses permet de développer les qualités d'un « Bon Danseur » par la gestion de l'espace (personnel et collectif), des appuis et du sol sur lequel on se déplace (transfert du poids du corps). En outre, les relations à la musique et au partenaire sont incontournables et propices au développement personnel par l'acquisition d'harmonie et légèreté.

Le Danseur évoluera dans « sa danse » : posture et poids du corps seront améliorés ; fluidité, douceur et énergie seront recherchées ; écoute et mémorisation corporelle seront sollicitées.

Une excellente école !

#### **Contenu :**

- 1) Tourner la polska et le bakmes communs à toutes les régions : rôle et position de chacun dans le couple, reconnaissance de la musique, importance du 2<sup>ème</sup> temps souvent délaissé. Comment se fixer un cadre structurant et le dépasser pour développer sa créativité tout en conservant "les possibles" de cette danse issue de la tradition populaire.
- 2) Incursion dans des gammaldas (schottis, snoa, valse...) permettant de mieux s'approprier ce répertoire.

Des musiques de différentes régions seront utilisées, jouées par différents instruments et groupes.

Les musiques plus difficiles à comprendre seront écoutées et analysées et des films visionnés.

Les cours seront données par **Josiane ROSTAGNI**, instructrice de l'Atelier de la Danse Populaire, diplômée dans ce répertoire, formée par différents « maîtres » en Suède et travaillant régulièrement avec des musiciens suédois.

Attention, ces danses « tournent » et peuvent vous faire « tourner la tête » (aux sens propre et figuré) :

Pour participer à ces ateliers, il est indispensable de savoir valser.

*Des chaussures à semelles dures, en cuir sont conseillées (proscrire les « baskets »)*

**Tarifs :** 1 séance (2h) : 16 € (adhérent 14 €). 4 séances (8h) 53 € (adhérent 43 €)

Adhésion à l'Association NordiskaBal 10 €

#### **Inscription et renseignements :**

Nicole : [nicampagne@wanadoo.fr](mailto:nicampagne@wanadoo.fr)

Josiane : [josiane.rostagni@wanadoo.fr](mailto:josiane.rostagni@wanadoo.fr)

\_Balad'tes pieds : <http://www.baladetespieds.fr>



# Débuter en danses suédoises à Paris XIV SEPTEMBRE 2017

*Salle OEPF 5 rue du Moulin vert - Métro Alésia*

***Le mercredi de 20h45 à 22h45 : 6, 13, 20 et 27 septembre***

Les Polskas sont des danses de couple.

Tout comme les Bourrées, les Polskas sont liées à un territoire, à une musique spécifique, à des danseurs.

Tout comme les Contredanses anglaises, l'apprentissage de ces danses permet de développer les qualités d'un « Bon Danseur » par la gestion de l'espace (personnel et collectif), des appuis et du sol sur lequel on se déplace (transfert du poids du corps). En outre, les relations à la musique et au partenaire sont incontournables et propices au développement personnel par l'acquisition d'harmonie et légèreté.

Le Danseur évoluera dans « sa danse » : posture et poids du corps seront améliorés ; fluidité, douceur et énergie seront recherchées ; écoute et mémorisation corporelle seront sollicitées.

Une excellente école !

#### **Contenu :**

- 3) Tourner la polska et le bakmes communs à toutes les régions : rôle et position de chacun dans le couple, reconnaissance de la musique, importance du 2<sup>ème</sup> temps souvent délaissé. Comment se fixer un cadre structurant et le dépasser pour développer sa créativité tout en conservant "les possibles" de cette danse issue de la tradition populaire.
- 4) Incursion dans des gammaldas (schottis, snoa, valse...) permettant de mieux s'approprier ce répertoire.

Des musiques de différentes régions seront utilisées, jouées par différents instruments et groupes.

Les musiques plus difficiles à comprendre seront écoutées et analysées et des films visionnés.

Les cours seront données par **Josiane ROSTAGNI**, instructrice de l'Atelier de la Danse Populaire, diplômée dans ce répertoire, formée par différents « maîtres » en Suède et travaillant régulièrement avec des musiciens suédois.

Attention, ces danses « tournent » et peuvent vous faire « tourner la tête » (aux sens propre et figuré) : Pour participer à ces ateliers, il est indispensable de savoir valser.

*Des chaussures à semelles dures, en cuir sont conseillées (proscrire les « baskets »)*

**Tarifs :** 1 séance (2h) : 16 € (adhérent 14 €). 4 séances (8h) 53 € (adhérent 43 €)

Adhésion à l'Association NordiskaBal 10 €

#### **Inscription et renseignements :**

Nicole : [nicampagne@wanadoo.fr](mailto:nicampagne@wanadoo.fr)

Josiane : [josiane.rostagni@wanadoo.fr](mailto:josiane.rostagni@wanadoo.fr)

Balad'tes pieds : <http://www.baladetespieds.fr>