



Débuter en danses suédoises à Paris XIV SEPTEMBRE 2018

Salle OEPF 5 rue du Moulin vert - Métro Alésia

Le mercredi de 20h45 à 22h45 : 5, 12, 19 et 26 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 2ième 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'appropriier 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) 60 € (adhérent 48 €)

Adhésion à l'Association NordiskaBal 10 €

Inscription et renseignements :

Nicole : nicampagne@wanadoo.fr

Josiane : josiane.rostagni@wanadoo.fr

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



Débuter en danses suédoises à Paris XIV SEPTEMBRE 2018

Salle OEPF 5 rue du Moulin vert - Métro Alésia

Le mercredi de 20h45 à 22h45 : 5, 12, 19 et 26 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^{ème} 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) 60 € (adhérent 48 €)

Adhésion à l'Association NordiskaBal 10 €

Inscription et renseignements :

Nicole : nicampagne@wanadoo.fr

Josiane : josiane.rostagni@wanadoo.fr

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