

Art Danse à Pamiers

PREMIÈRE ÉDITION

STAGE DE DANSE INTERNATIONALE

26 - 30 JUILLET 2021

ANTON LACHKY

& RAKESH SUKESH



PROGRAMME

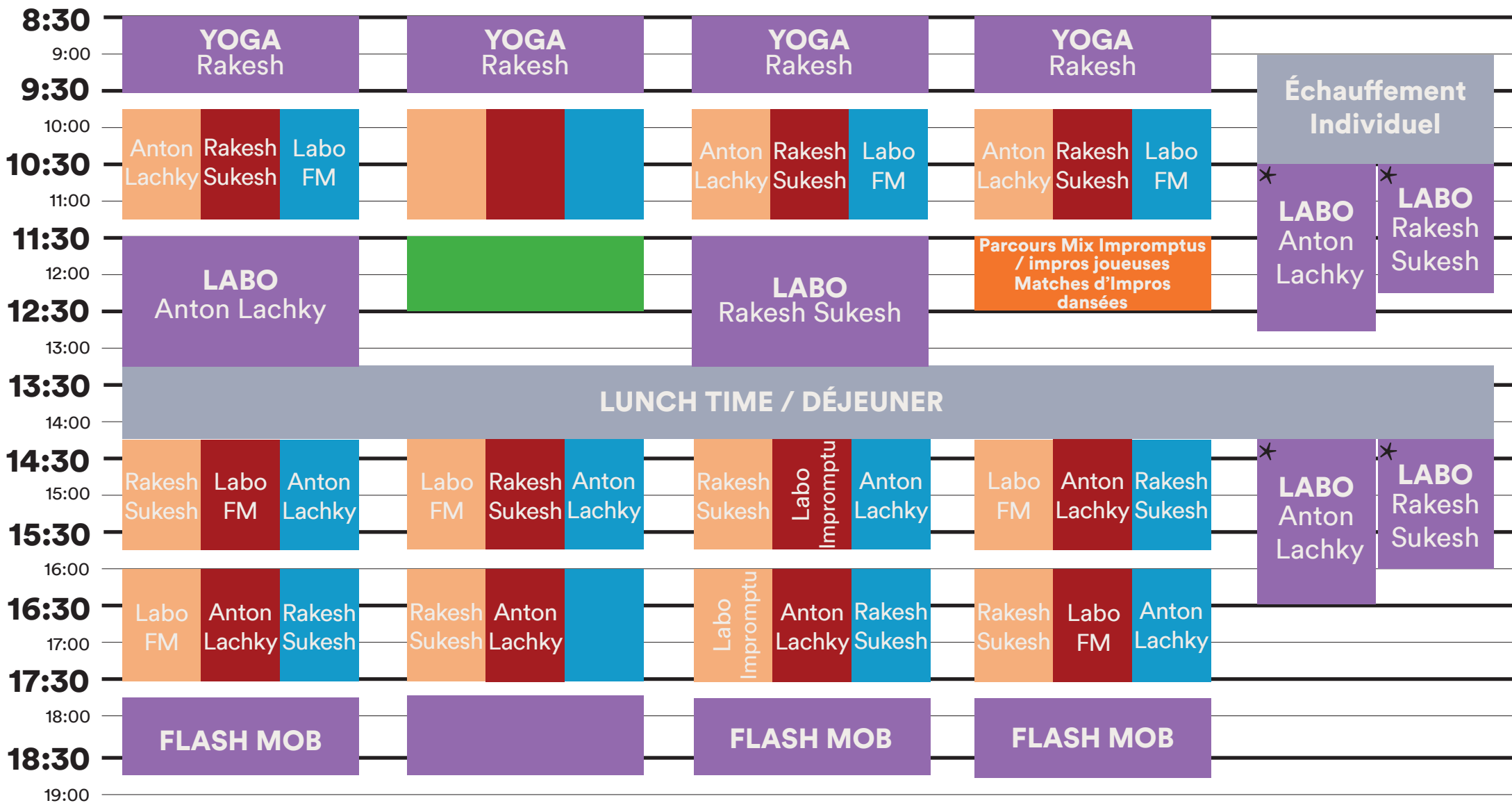
**LUNDI
26/07**

**MARDI
27/07**

**MERCREDI
28/07**

**JEUDI
29/07**

**VENDREDI
30/07**



NIVEAU DÉBUTANT

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

NIVEAU CONFIRMÉ

COURS COLLECTIFS

COURS COLLECTIFS DEUX GROUPES

ANIMATIONS

PERFORMANCES

LUNDI
26/07

MARDI
27/07

MERCREDI
28/07

JEUDI
29/07

VENDREDI
30/07

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

23:30

Performance
FLASH MOB

Bal ContemPop'

Ouverture soirée
percussions

Performance
ANTON LACHKY

Performance
RAKESH SUKESH



ANIMATIONS



PERFORMANCES

Payatt INtransit

“Action, Observation, Changement”

Payatt INtransit est une pratique qui utilise l'entraînement physique pour approfondir tous les aspects de nous-mêmes. La pratique nous aide à identifier nos modèles de comportement formatés, à décider s'ils nous servent ou non et à entraîner notre capacité de choisir les modèles que nous voulons suivre. Lors des cours Payatt INtransit, nous nous testons en traversant des situations difficiles et des défis personnels qui nous aident à évoluer vers un état de légèreté et de liberté dans tout ce que nous faisons.

Le mot Payatt vient de l'ancien art martial indien Kalari Payatt, une technique qui prépare organiquement le corps à être prêt pour toute activité. INtransit implique que nous sommes toujours « sur notre chemin » ou « en transit » vers nos objectifs individuels en tant qu'artistes ou quelle que soit notre profession ou passion.

Payatt INtransit tire sa sagesse de nombreuses lignées spécifiques. Maithari (la première étape de Kalari Payatt), Chadavu et Yoga Asanas créent une base physique solide pour la classe, entraînant notre corps à être architecturalement sain et instinctivement sauf dans des situations difficiles. La méditation et les états méditatifs sont utilisés pour développer la conscience de notre moi intérieur, en relation avec les autres et notre environnement. Les pratiques du yoga dynamique de Kundalini et Kaya Kalpa cultivent le Prana (qi /énergie vitale) pour aider nos muscles, notre squelette et notre système circulatoire à se renforcer et à se régénérer rapidement (important pour les journées très physiques). Le travail énergétique, à travers des exercices de respiration et de mouvements répétitifs, canalise notre Prana pour augmenter nos capacités physiques, émotionnelles, sociales et cérébrales, nous permettant d'absorber de nouvelles informations au niveau le plus profond. Les fréquences vocales védiques sont utilisées pour débloquer les énergies et les émotions, ré-alignant nos cellules et nos vibrations neurologiques pour être en phase avec nous-

mêmes et notre environnement. Enfin, les méthodes de danse contemporaine et les outils d'improvisation sont utilisées pour trouver la facilité et la liberté dans nos mouvements, et le jeu dans performances créatives.

Toutes ces lignes s'entremêlent pour créer une structure qui vous permet, en tant que participant, de plonger profondément dans votre travail personnel lors d'un cours Payatt Intransit.

En suivant les ateliers, vous ferez l'expérience :

- D'une démarche qui vous encourage à vous unir les uns aux autres tout au long du cours
- De ressentir comment votre esprit peut transformer l'énergie en vous, l'espace et les autres autour de vous.
- D'autoriser, par un déclencheur émotionnel, physique, ou psychologique, à passer à travers vous de façon détachée (se réalise en groupe ce qui vous informe sur la façon dont vous résolvez les conflits.)
- Du travail en duo, mettant au défi les deux participants à s'entraider à récupérer (Travaillez avec vos limites comme l'épuisement et comment vous choisissez d'y répondre - Travaillez avec vos souvenirs par le mouvement)
- De l'improvisation pour trouver votre sens du jeu, vous emmenant dans une maîtrise plus profonde de vos actions.

Payatt INtransit est bien plus qu'un cours physiquement exigeant. C'est une pratique qui crée un espace de soutien pour vous permettre de vous confronter à vous-même. Il s'appuie sur des techniques anciennes, utilisées dans un contexte moderne.

QU'EN EST-IL DE L'HÉBERGEMENT ET DE LA RESTAURATION ?

CAMPING L'APAMÉE ***

Au coeur d'un splendide parc arboré de 3 hectares bordant l'Ariège, baigné par le soleil du Sud, l'Apamée vous accueille sur de spacieux emplacements.

La team Art danse à Pamiers pense à tout !

Une tente chapiteau abritant 3 réfrigérateurs / 3 micro-ondes & 1 plaque de cuisson gaz deviendra votre espace cuisine.

! coût de la location réparti sur l'ensemble des stagiaires-campeurs !

Une formule petit-déjeuner possible

1 boisson chaude + viennoiserie + 1 jus de fruit

VOUS N'AVEZ PAS DE TENTE ? *

L'Apamée loue des emplacements avec tentes ou mobil-homes.

* Location à la semaine du Samedi 24 au Samedi 31 juillet 2021

VOUS AVEZ UNE TENTE ? UN CAMPING CAR ? **

** Vous arrivez et repartez quand vous le souhaitez.



TRAITEUR L'ANTIDOTE

L'Antidote est un traiteur éthique qui soutient les producteurs locaux et les produits issus d'une agriculture raisonnée ou biologique

BUFFETS* (sucrés/salés)

1 buffet végétarien

1 buffet flexitarien

* Les produits sans gluten seront notifiés

! Une inscription pour le déjeuner et/ou le dîner sera requise pour chaque jour de la semaine. !

Des tarifs spécifiques ont été négociés pour vous !

pour toutes infos complémentaires, contactez dès aujourd'hui

Marie 06 60 31 21 03 ou artdansepamiers@faizal-zeghoudi.fr