

JAMBE D'APPUI / JAMBE LIBRE

approfondir les fondamentaux pour être précis et créatif

avec Magali Lebel et Benjamin Porquier

Du mardi 15 au vendredi 18 juillet

Stage accessible à tout le monde, de niveau intermédiaire à avancé

À la ferme du Pré Grand (12200 Morlhon)

Infos pratiques et inscriptions : 06 62 90 88 45

magalebel@gmail.com / benjamin.porquier@gmail.com

OBJECTIFS

Ce stage est construit autour d'exercices pratiques basés sur la **conscience et la mémoire corporelle** et de séquences simples utilisables en milonga.

Nous décortiquerons chaque pas jusqu'au geste élémentaire en nous appuyant sur la technique pour :

- **apprivoiser le concept de jambe libre et développer la sensibilité de l'abrazo** afin de rendre la connexion plus subtile et libérer la créativité
- affiner la **conscience des mécanismes biodynamiques** à la source du mouvement
- démystifier la question de la connexion !
- rendre la danse plus confortable, plus habitée, plus expressive et équilibrer les responsabilités au sein du couple
- autrement dit, que tu sois leader ou follower, développer *ton pas croisé, ton boléo, ta sacada, ton gancho* et rendre chaque tanda encore plus spéciale

PROGRAMME DU MARDI 15/07

16h30 : accueil et administration

17h30-19h30 : introduction au stage + atelier mise en jambe

* 19h30 : dîner *

21h : practilonga

PROGRAMME DU MERCREDI 16/07

9h30-10h15 : conscience corporelle / carte blanche à Magali

10h15-11h : jouer avec la musicalité / carte blanche à Benjamin

* pause *

11h15-12h45 : variations autour du pas croisé #1

* 13h : déjeuner *

14h30-16h : variations autour du giro #1

16h-19h : pratique

* 19h30 : dîner *

21h30 : practilonga

PROGRAMME DU JEUDI 17/07

9h30-10h15 : conscience corporelle / carte blanche à Magali
10h15-11h : jouer avec la musicalité / carte blanche à Benjamin
* pause *
11h15-12h45 : variations autour du pas croisé #2
* 13h : déjeuner *
14h30-16h : variations autour du giro #2
16h-19h : pratique
* 19h30 : dîner *
21h30 : practilonga

PROGRAMME DU VENDREDI 18/07

9h30-11h : variations autour du pas croisé #3
* pause *
11h15-13h : variations autour du giro #3
* 13h30 : déjeuner *
Après-midi libre, baignade au lac, balade...
En soirée, ouverture du festival pour qui le souhaite !

TARIFS ET CONDITIONS :

- 220 € pour le stage + les repas
- 10 € / nuit pour le logement (voir plus bas)
- 100 € d'arrhes à verser pour valider l'inscription
- priorité donnée aux inscriptions en duo leader + follower
- 15 couples max
- 14 heures de stage
- pratiques et practilongas incluses
- baignades incluses (lac à moins d'un km) !

REPAS :

Pour davantage de convivialité et pour simplifier l'organisation, l'inscription inclut les déjeuners et dîners du mardi soir jusqu'au vendredi midi, soit 6 repas (entrée + plat + dessert + café)
Les repas prévus sont végétariens
Merci de nous indiquer vos éventuelles autres restrictions alimentaires
Les petits-déjeuners seront en autonomie, avec accès à une cuisine

LOGEMENT :

Possibilité de dormir sur place en dortoir ouvert (6 places), camping ou van pour 10 € / nuit
IMPORTANT : nous sommes à la ferme, en zone rurale. Les lieux sont équipés de toilettes sèches, mais pas de sanitaires en dur. On se douche au baquet et à l'énergie solaire !
Si besoin, il y a des gîtes et B&B dans la région

COVOITURAGE :

Si tout le monde est d'accord, la liste des participants sera communiquée quelques semaines avant le stage pour favoriser le covoiturage

FESTIVAL

Pour ne rien gâcher, le stage sera suivi par un festival de tango, toujours à la ferme du Pré Grand, du 18 au 20 juillet

ouvert à 120 danseurs et danseuses

fourchette de tarifs allant de 60 à 80€

Musique live / DJs / animations

Infos à suivre pour les inscriptions