



PROGRAMME

Stage été 2024
CREM - Monestiés 81640
4 au 09 août
6^{ème} édition

8 h 30- 9 h 30- Yoga avec
Stéphanie– du 04 au 07 - initiation
Taichi – Qi gong avec Jean-Jacques du
08 au 09.

Cours percussion en fonction de la
demande avec Lansana .

10 h - 12 h - danse Sabar du
Sénégal
avec Abib SOW



Abib SOW coach sportif est avant tout danseur, il possède également des qualités de chorégraphe et de professeur. Passionné de danse, il enseigne les danses traditionnelles de l'Afrique de l'Ouest, particulièrement le Sabar, danse traditionnelle du Sénégal. Avec patience et pédagogie, il vous accompagne vers le Sabar, au son des tambours qui l'accompagnent.

15 h 30- 16 h 15 – chant de la
Guinée avec Yékini CAMARA



Parallèlement à sa carrière de danseur, Yekini interprète de nombreux chants traditionnels, il vous invite à partager ces chants. Quel que soit votre niveau, les vibrations du chant vous mettrons en lien avec vous-même, vous permettrons de sortir votre voix. Détente et harmonie avec les autres.

16 h 20 - 18 h 20 danse de
Guinée avec Yékini CAMARA

Artiste polyvalent, musicien, chanteur, jongleur, acrobate, mais surtout danseur et chorégraphe. Il aime transmettre son art à travers des stages et des cours. Yekini a notamment été formé au sein de la prestigieuse compagnie du Circus BAOBAB, où il s'est

18 h 30 - 19 h 30 - Doum danse avec Yékini CAMARA / danse afro-contemporaine avec Abib SOW en alternance un jour sur deux.

produit sur différents spectacles en tournées internationales. Au cours de ce stage il vous transmettra les codes de la danse Guinéenne et vous initiera à la Doum danse.

Les cours sont accompagnés à la percussion par **Aziz M'Bengue et Lansana CAMARA**



Envie d'un massage ? Hélène sera là pour vous (en option)

Ce programme est une proposition, vous pouvez à votre guise choisir de ne pas participer à toutes les activités, cependant le tarif du stage étant forfaitaire, il ne fera pas l'objet de réductions.

Le lieu

Le CREM, Centre de Ressourcement énergétique de Maraval vous ouvre ses portes dans le Tarn, à proximité de Monestiés, classé « beaux villages » de France, situé à 15km de Cordes sur Ciel, dans un espace paisible et arboré, en pleine nature, tout près du plan d'eau de la Roucarié.

Le lieu est composé de plusieurs bâtiments, dont un grand studio de danse vitré pour travailler, des dortoirs, chambres individuelles, chalets de 4 personnes ou camping pour l'hébergement ainsi qu'un cadre extérieur apaisant ! Un sauna infra-rouge et une salle de massage sont à disposition.!

Possibilité de baignades dans le lac de la Roucarié situé à 5 minutes à pied ainsi qu'une multitude de promenades en forêt.

