



PROGRAMME

Stage été 2023
CREM - Monestiés 81640
6 au 11 août
5^{ème} édition

9 h - 10 h - cours Yoga avec Stéphanie – cours Taichi – Qi gong avec Jean-Jacques

Cours percussion en fonction de la demande.

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 15 - 18 h 15 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 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.

18 h 15 - 19 h 15 - Doum danse avec Yékini CAMARA / danse afro-contemporaine avec Abib SOW en alternance un jour sur deux.

Les cours sont accompagnés à la percussion par **Aziz M'Bengue et Mamadou Traoré**



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

BAL AFRICAIN fin de stage avec repas

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.

