

Stage à La Baule du 30 mars au 6 avril 2024

avec Anne Benveniste

Anne Benveniste enseigne depuis 1993 au sein de l'association Ocréambre. Après une formation intensive pendant plusieurs années, elle a mis en place une technique exigeante de haut niveau basée sur un travail du corps en profondeur qui mène à la danse. S'inspirant de la danse égyptienne sans en figer la forme, elle n'a de cesse de puiser dans le mouvement oriental avec une liberté et une aisance qui sont le fruit de ses années de travail.





Semaine du samedi 30 mars au samedi 6 avril 2024 :

Le stage de danse (tous niveaux) se déroule sur 5 jours, dimanche, lundi, mardi (mercredi journée libre), jeudi et vendredi.

Les 3 styles Shaabi, Baladi et Sharqi, seront abordés, soit 4h de danse le matin avec chaque jour un travail de barre au sol pour « ouvrir », étirer, renforcer la ceinture abdominale, éléments indispensables à la maîtrise du corps. Pour découvrir et apprécier l'essence de cette danse., une large place sera laissée au plaisir de l'improvisation et à l'interprétation de la musique orientale. En dehors des horaires de danse, vous pourrez profiter de la magnifique plage ou découvrir la région qui regorge de sites à visiter.

Munissez-vous, d'un caleçon ou d'un pantalon souple, d'un voile très léger d'environ 2m30 sur 1m10, d'un petit foulard de tête, d'une ou deux écharpes en coton ou d'une bande élastique pour faire les étirements au sol.

Le lieu :

Situé sur la Côte atlantique, à côté d'un centre de thalasso (possibilité de SPA) au cœur de la plage de la baie de La Baule, à quelques kilomètres de la Bretagne Sud, à 50m de la plage.

Visitez le site internet :

<https://www.villagesclubsdusoleil.com/fr/nos-destinations/sejour-a-la-mer/la-baule#acces-pratique>

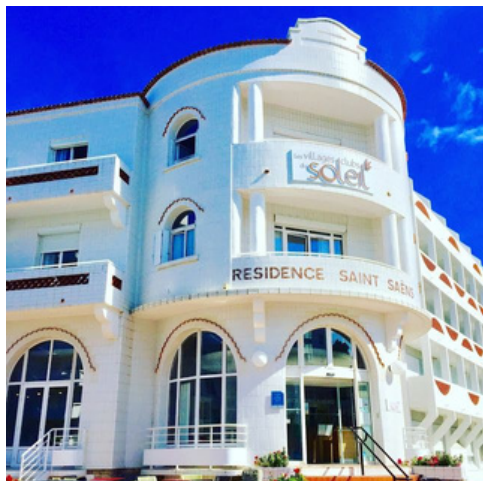
De nombreuses activités sont proposées gratuitement par le centre pour découvrir la région : promenades à pied, en covoiturage ou mini bus, à vélo sur les nombreuses pistes cyclables (vélos et casque sont mis gratuitement à votre disposition)

Piscine d'eau de mer chauffée : Aquabaule à 600 m du club

<https://moncentreaquatique.com/centre-aquatique-98-aquabaule>

Thalasso à 50 m : <https://www.thalasso-rivage.com/> pour tarifs et réservations





Hébergement :

En chambre simple ou double (avec salle de bain et wc), en pension complète du dîner du jour d'arrivée au petit-déjeuner du jour du départ. Restauration sous forme de buffet à volonté, chaud et froid, varié et de très bonne qualité. Vin compris aux repas et café

Tarif : 850 euros en chambre double
947 euros en chambre simple

Ce prix comprend le stage de danse et l'hébergement en pension complète, ainsi que la taxe de séjour.

Accès :

facilement accessible en train, gare TGV La Baule Escoublac (à 2h30 de Paris). Le centre se situe à 2 km (5mn en taxi) ou à 1km de la gare TER

Inscription :

Les places étant limitées (forte affluence), ne tardez pas à vous inscrire ; il vous faudra verser un acompte de 250 euros non remboursable avant le 31 décembre 2023. Le solde du voyage sera réglé un mois avant le départ. Merci d'envoyer votre chèque d'acompte à l'ordre de « Association Ocréambre » adressez le à Benveniste Anne c/o Carole Rimbot, bat c, 100 rue Alexis Pesnon, 93100 Montreuil. Possibilité de virement.

Site : <http://danse-orientale-egyptienne.com>

Contact Anne : 06 63 93 82 39

