

**ORGANISATION**  
**STAGES DE DANSE**  
 L'ONDE ENCHANTÉE  
**4, 5, 6, 7 FÉVRIER 2017**

**Plusieurs possibilités :**

A la carte, mais impossibilité de commencer le stage en cours de route.

Possibilité de payer en plusieurs fois.

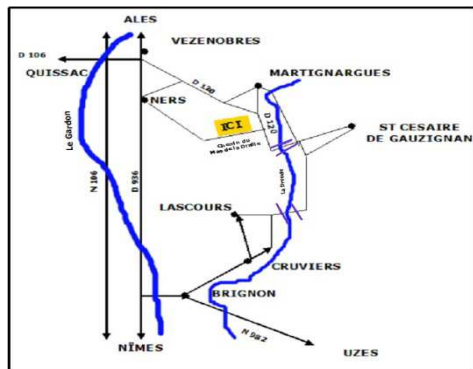
Places limitées.

Stages Février 2017	Prix
10 h à 12 h : Cosmodanse + Massages	15 €
15 h à 18 h 30: Danse d'Ex.Africaine Cours+ Atelier	30 €
21 h à 22 h 30: Danse Impro	12 €
1 Petit Déjeuner/jour	2 €
1 Dejeuner/jour	12 €
1 Souper/jour	12 €
1Lit/nuite	12 €
Adhésion /an	10 €
OU	
Week-end (cours+ateliers+adhesion)	115 €
4 jours (cours+ateliers+adhesion)	225 €

**RÈGLEMENT**

- Le stage est ouvert à partir de 18 ans
- L'Inscription annuelle (01/09 au 31/08) est obligatoire.
- La responsabilité de l'Association « A L'Origine Était le Rythme-Cosmodanse » ne pourra, en aucun cas, être engagée pour tout préjudice corporel ou matériel, causé ou subi lors des cours, repas, hébergement, ou des déplacements occasionnés par le stage (stagiaires et accompagnants).
- Le stagiaire doit avoir une assurance responsabilité civile, couvrant les risques et les dommages qu'il pourrait subir ou causer. L'Association « A L'Origine Était le Rythme-Cosmodanse » décline toute responsabilité en cas de vol.
- L'Association « A L'Origine Était le Rythme-Cosmodanse » se réserve le droit d'apporter toute modification sur le déroulement du stage.
- Aucune inscription ne sera effective sans l'envoi du bulletin ci-joint dûment complété, accompagné de la somme des arrhes correspondant au module choisi par personne et impérativement **avant le 30 Janvier 2017**
- En cas de désistement, le jour même, l'acompte n'est pas remboursable: la somme versée sera convertie en avoir sur un prochain stage, à moins de trouver une remplaçante.
- Tout stage commencé reste dû intégralement. Aucun remboursement ne sera accordé, quel qu'en soit le motif.
- L'association se réserve le droit d'annuler le stage, si les inscriptions sont insuffisantes. L'acompte serait alors remboursé.
- Il sera envoyé un email, pour toute confirmation.

**POUR VOUS Y RENDRE**



+++

Ô Mas, Chemin du Mas de la Draille

30 360 MARTIGNARGUES (Gard) France.

*Vieux mas entouré de la paisible campagne gardoise.*

A 7 km de Vézénobres, 17 km d'Alès, 30 km de Nîmes, 20 km d'Uzès.

**COORDONNÉES.GPS.MAS:**[https://www.google.fr/maps/@44.0314355,4.1886703,3a,75y,189.06h,99.01t/data=!3m6!1e1!1m4!1sAn\\_f\\_Z1PsrQUOgXPh7cnsQ!2e0!7i13312!8i6656](https://www.google.fr/maps/@44.0314355,4.1886703,3a,75y,189.06h,99.01t/data=!3m6!1e1!1m4!1sAn_f_Z1PsrQUOgXPh7cnsQ!2e0!7i13312!8i6656)

**RENSEIGNEMENTS PRATIQUES**

**Nous ne pouvons recevoir les stagiaires la veille.**

**Rendez-vous:** Samedi 4 Février 2017 à 9 h 30; 14 h 30 pour les stagiaires choisissant uniquement les cours les après-midis et 20 h 45, pour ceux choisissant l'atelier du soir.

**Hébergement:** Se munir de duvet, drap, taie d'oreiller.

Chaque chambre comprend 2 lits. Places limitées.

**Repas :** préparer par une cuisinière (si inscriptions suffisantes)

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS**

Tél : +33 (0)6.77.77.97.13

Email: [alorigine.rythme@free.fr](mailto:alorigine.rythme@free.fr)

Sites : <http://alorigine.free.fr> [www.nizoucha.com](http://www.nizoucha.com)

<http://omas.over-blog.com>

<https://www.facebook.com/Ô.MAS.MARTIGNARGUES-30/>

**STAGES de DANSE**



Danse d'Expression Africaine  
Ateliers de Créations

Danse Impro

4 au 7 FEVRIER 2017

33 (0)6.77.77.97.13

Ô MAS  
Martignargues  
Gard

Cosmodanse  
Danse de Méditation  
Massages

[alorigine.rythme@free.fr](mailto:alorigine.rythme@free.fr)  
<http://alorigine.free.fr>  
[www.nizoucha.com](http://www.nizoucha.com)

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**STAGES DE DANSE**  
 L'ONDE ENCHANTÉE

**4, 5, 6, 7 FÉVRIER 2017**

Nom :  
 Prénom : .....  
 Né(e) : .....  
 Profession : .....  
 Adresse:.....  
 Téléphone : .....  
 E mail :  
 Site:  
 Je suis végétarien(ne):        oui                non

Je participerai au Stage du <b>4, 5, 6, 7 FÉVRIER 2017</b>	N° JOURS	Prix
Matin		
Après-midi		
Soir		
Petit déjeuner:	2 €	
Repas midi :	12 €	
Repas soir:	12 €	
1Lit/ nuit :	12 €	
Adhésion/an: Obligatoire	10 €	
OU:		
Week-end : 115€ (cours+ateliers+adhesion)		
4 jours : 225 € (cours+ateliers+adhesion)		
<b>TOTAL</b>		

**BULLETIN + ARRHES (50 % sur le total de votre choix) :**

- **À RENVoyer obligatoirement avant :**
- **30 Janvier 2017:**

à  
**"A L'ORIGINE ETAIT LE RYTHME "**  
 Ô Mas  
 Chemin du mas de la Draille-  
 30360 Martignargues – France

par chèque à l'ordre de:  
 « A l'Origine était le Rythme »

**NIZOUCHA**



\* Depuis **1974** : Professeur de danse, anime cours et stages, en France et à l'étranger.

En tant que Chorégraphe, Comédienne, Metteur en scène, réalise de nombreux spectacles.

\* Enseigne la **Danse Masquée**, liant son expérience en danse et théâtre.

\* **1975** : Elle crée le terme **Danse d'Expression Africaine**, traduisant les liens qui l'unissent à l'Afrique et à sa propre créativité.

Nizoucha fait partie des précurseurs qui ont reconnu et soutenu la danse et la musique venues d'Afrique.

\* **1985** : crée la **Cosmodanse**: danser suivant le rythme et l'énergie propre à chaque saison.

\* **2003**: Enseigne aussi la **Danse de Méditation**, la **Danse Sacrée**, **Mandalas Corporels** et **Postures Energétiques**.

Depuis 1996, organise des **Cercles de Femmes**, des partages de savoir, diverses manifestations culturelles (**Elles Multiples, Ô Coeur des femmes**)....



**STAGES DE DANSE**  
 L'ONDE ENCHANTÉE

**4, 5, 6, 7 FÉVRIER 2017**

L'onde Enchantée chemine aux rythmes des saisons, de notre biorhythme, des lunes ; à travers diverses propositions d'ateliers :

**10 h à 12 h -Tout commence avec le souffle :**  
 Cosmodanse, Danse du souffle, Postures énergétiques, mudras, automassages. Puis massages, 2 par 2.

**15 h à 19 h « Les épousailles Cosmiques »:** avec la **Danse d'Expression Africaine**



- **Cours techniques** : Pour sentir passer, à travers nos plantes de pieds, l'Énergie nourricière du cœur de la terre.

Pour favoriser l'équilibre entre nos énergies féminines et masculines

- . Travailler notre ancrage, notre enracinement
- . Libérer notre énergie, tout en la canalisant
- . Redécouvrir l'intériorité de notre être
- . La beauté ,la couleur,la vibration spécifique de chaque geste.
- Echauffement approprié à la danse qui va suivre

- Répétition des mouvements, s'appuyant sur le rythme lent - accélération graduelle.

- Ecoute de la musique et de toutes ses nuances.

*Cours s'adressant à des personnes de tous niveaux, en recherche intérieure. La danse n'est pas une imitation esthétique mais : Prolongation de la vibration intérieure.*

Suivi d'un **Atelier de Créations**

**21 h à 22 h 30« Ose ta danse !» :**

Atelier d'improvisation-Transformation

- Pour laisser surgir la Beauté qui nous habite, pour libérer notre créativité.

*Vous pouvez apporter vos instruments, des huiles pour les massages, et tout ce que vous avez envie de partager...*

Ce stage est un moment privilégié, un voyage à l'intérieur de soi, mais aussi la joie du partage.

