

# Ateliers de danses de bal folk

- Le mouvement, c'est la vie ! -

## Sommaire

1. Initiation aux danses de bal folk (adultes ou enfants)
2. Approfondissement d'une danse
3. Conscience corporelle et connexion en danses à deux



- **Ces ateliers peuvent être accompagnés par Lionel Banevitch**

le musicien multi-instrumentiste "néo-folk" de **Loop, Trad & Emmaüs**

- ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=550VTKSgQdo>
- ➔ <https://looptrademmaus.bandcamp.com/album/5-titres-et-toujours-pas-une-scottish>

- Il n'est pas nécessaire de venir à deux.
- **Tarifs** par heure et par personne, à préciser selon l'atelier choisi :
  - 5 € à 10 € avec musique enregistrée,
  - 10 € à 15 € avec l'accompagnement du musicien.
- *Pour en savoir plus, n'hésitez pas à me contacter !*

## 1. Initiation aux danses de bal folk

**Niveau :** débutant - pour adultes ou enfants

**Durée :** 1 à 2 heures

### Objectif

Si vous voulez découvrir ou faire découvrir les danses trad-folk, c'est l'occasion idéale ! Cette initiation vous permettra de vous familiariser en douceur avec les pas des danses les plus courantes. Nous aborderons également quelques éléments complémentaires essentiels.

### Thématiques

- Découverte des danses les plus courantes en bal.
- Entre chaque danse : quelques éléments simples pour aborder les danses à deux.
- Si le temps est trop court, il est possible de nous concentrer uniquement sur les pas de base.

### Danses (selon le temps disponible)

- scottish
- polka
- cercle circassien
- chapelloise
- bourrée à 2 temps
- andro
- hanter dro
- gavotte de l'Aven
- rondeau en couple
- valse à 3 temps...



## 2. Approfondissement d'une danse

**Niveau :** intermédiaire à avancé

**Durée** à définir selon les possibilités, minimum 1 h 30

### Objectifs

- Aborder une danse pour la première fois de façon avancée.
- Approfondir sa connaissance et sa pratique d'une danse en particulier.
- Apprendre des variantes en complément des pas de base.

### Thématiques

- pas de base
- dynamique générale
- figures et variations
- musicalité
- improvisation

### Danses

- scottish
- valse à 3 temps
- valse irrégulières (5, 8, 11 temps...)
- bourrée à 3 temps
- rondeau en couple
- mazurka
- polska...



## 3. Conscience corporelle et connexion en danses à deux

**Niveau :** intermédiaire à avancé

**Durée** à définir selon les possibilités, minimum 1 h 30 et jusqu'à une journée

### Objectifs

Comment décupler le plaisir de danser à deux ? Afin d'évoluer dans votre pratique des danses de couple, je vous propose d'affiner votre conscience corporelle pour approfondir la communication avec votre partenaire.

Nous travaillerons la posture, l'ancrage et l'équilibre ainsi que l'écoute de soi et de l'autre. Cette première approche peut permettre par la suite d'inverser les rôles (guider et suivre), de sortir des pas de base et d'improviser sur des musiques que vous connaissez.

Pour que « danser à deux » devienne « danser ensemble » !

### Thématiques

- **Conscience corporelle** : posture, équilibre, ancrage et affiner ses mouvements
- **Connexion** : guidage, suivi et co-guidage
- **Musicalité** : écoute et interprétation dansée de la musique
- **Improvisation** : sortir des pas de base et exprimer sa créativité

### Aspects pratiques

Cet atelier s'adresse à toute personne ayant envie de compléter la technique par d'autres approches du mouvement dansé. Il est recommandé de connaître les pas de base des danses les plus courantes : scottish, polka, mazurka...



**Marion JACQUES**

06 80 54 66 16

ainsifontlesmains@mailo.fr

 @ainsifontlesmainsdemarion

*Ainsi font les mains de Marion*

E.I. n° SIREN : 895 336 147

*Je danse depuis que je suis enfant et pratique diverses danses (contact-impro, tango, forró, danses latines...) ainsi que le Qi Gong (pratique corporelle traditionnelle chinoise) et la musique.*

*J'ai découvert les bals folk il y a une dizaine d'années. Cet univers m'a immédiatement charmée par son ambiance, sa richesse et son humanité. J'apprends en continu, depuis mes premiers bals et cours à Paris jusque dans les stages des festivals de France et d'ailleurs.*

