

BOLLY'SUMMER

STAGE D'ÉTÉ DE DANSE BOLLYWOOD SUR LA COSTA BRAVA



DU 8 AU 10 JUILLET 2016

Cet été, rejoignez nous pour un weekend mêlant danse bollywood intensive et vacances farniente dans un cadre idyllique!!!

Au programme: 10h de stage de danse (préparation corporelle, technique, chorégraphies à thème et théorie) dans un hôtel en bord de mer sur la Costa Brava...

LE STAGE DE DANSE

« BOLLYWOOD, UNE DANSE AUX 1000 FACETES »

Le stage vous propose une exploration de différents styles et univers des danses du cinéma indien au travers de chorégraphies, chaque enchaînement proposé permettant d'aborder des éléments techniques. Chaque jour une préparation physique permettra de mettre en condition le corps pour la danse au travers d'éléments venus des danses classiques occidentales et indiennes, du yoga, pilates...

La théorie permettra d'aborder l'histoire et l'évolution de Bollywood, de connaître et savoir identifier les différents styles et d'aborder des notions musicales.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU STAGE :

08/07

17h-19h : atelier à thème « **BOLLY MIX FESTIF** » pour ouvrir le stage !

09/07

10-12h30 : atelier à thème « **BOLLYWOOD FUSION PERSE-ORIENTALE** » pour plonger dans l'univers des palais de Maharadjas...

16h30-19h : Théorie et atelier à thème « **BOLLYWOOD ROMANTIQUE** » pour travailler : grâce, expression et précision des gestes

10/07

10h-13h : atelier à thème « **BOLLYWOOD FOLK ET BHANGRA** » pour faire le plein d'énergie, suivit d'un thème surprise... caliente !

L'HÉBERGEMENT

Nous serons hébergés dans un hotel**** situé sur une falaise en bord de mer, dans un cadre magnifique entouré de criques et calanques.

L'hôtel dispose de deux grandes piscines extérieures et d'une piscine chauffée, d'un jacuzzi, de 2 bars et d'un centre de soins indiens ayurvédiques !



Une terrasse avec vue sur la mer permet de déjeuner en plein air si le temps le permet, et les nombreux transats du jardin invitent à une ambiance farniente...

L'hébergement comprend 2 nuits en chambre double et la pension complète du vendredi soir au dimanche midi compris.

La ville la plus proche (30km) est Gérone, facilement accessible en avion/voiture/train.

LES TARIFS

- STAGE DE DANSE (10H) :

Inscription avant le 30 avril : **110 euros**

Inscription après le 1^{er} mai : **130 euros**

- HÉBERGEMENT PENSION COMPLÈTE :

87 euros / JOUR (soit 174 euros le weekend) en chambre double standart (vue sur la Montagne)

Ou **97 euros/ JOUR** (soit 194 euros le weekend) en chambre double supérieure (vue sur la mer)

Le prix inclut deux nuits ainsi que les repas (buffets à volonté) et petits déjeuners, eau et fruits pendant le stage, et le libre accès au Spa (piscine et jacuzzi, sauna, hammam)

INSCRIPTION

- Demandez le bulletin d'inscription à natyamandir@gmail.com et réglez le stage auprès de l'association (en 1 ou 3 fois) par chèques ou en ligne par carte bancaire
- Le règlement de l'hébergement se fera sur place à l'arrivée.