

STAGE YOGA • DANSE AFRICAINE PERCUSSIONS

EN **ITALIE** GOLFE DE GENES
30 juillet • 6 août 2023

6^{ème} EDITION

SYLVIE GOMIS danse africaine et afrocontemporaine
MAUDDREYER yoga et kirtan
ABDOULBAMBARA djembe balafon
MOUMOUNIDIARRA doum cora



LE STAGE Organisé par Sylvie et Alphonse Gomis

Durant 5 jours la gazelle mandiak vous propose un voyage avec la danse la musique, le yoga dans un milieu magique

SYLVIE GOMIS

Formée en danse traditionnelle d'Afrique de l'ouest avec les ballets Fambondy et Bougarabou au Sénégal et auprès de chorégraphes internationaux : Serge Tsakap, Merlin Nyakam, Mohamed Kouyate ...



De formation pluridisciplinaire en danse classique, contemporaine diplômée d'état en danse jazz elle se passionne pour la pédagogie de la danse et du yoga. Chorégraphe de la Gazelle Mandiak Sylvie crée des spectacles et développe des projets culturels associant danse, musique, théâtre et voyage.

MAUDDREYER

Formée auprès de Michelle Jacobi, elle étudie ses formations avec Lionel Coudron en yoga thérapie et Bernadette de Gasquet en yoga pré et postnatal. Maud intensifie sa formation à l'ashram de Swami Satichidananda aux états unis et par des séjours en Inde.



Maud enseigne le Hatha Yoga, le Yin Yoga, et la yoga thérapie. Elle dirige également des formations de professeur de yoga certifiées «Yoga Alliance» A l'initiative de nombreux stages, elle organise des Kirtans.

ABDOULBAMBARA

Né dans une grande famille d'artiste au Burkina Faso, il apprend des 4 ans le djembé, le doumdoum, le balafon et la cora.



Abdoul joue sur scène avec diverses troupes comme «Farafina», «Kanké foli...». C'est un djembéla réputé pour sa rapidité, créativité et virtuosité. Abdoul fabrique des djembés. Il enseigne également les percussions en France et en Suisse.

MOUMOUNIDIARRA

Issu d'une grande famille de griots (musiciens, conteurs, chanteurs) au Burkina Faso; Moumouni est un artiste musicien multi-instrumentiste :



Djembé, Cora, Doum-doum, Balafon Chant. Il se produit avec différents groupes sur de nombreuses scènes locales et européennes. Moumouni crée le groupe «Afro Mandingue» et accompagne les cours de danse.

EXCURSIONS

S'étendant en arc de cercle le long du Golfe de Gênes, entre France et Toscane, la Ligurie est une des plus belles régions d'Italie.

Parmi les joyaux ligures, à proximité du stage, figurent : St Margherita, Camogli, Portofino, Rapallo, Gênes... (15 mn de train ou de voiture), les Cinque Terre, patrimoine mondial de l'UNESCO (1h30 de train ou de voiture).

Des paysages inoubliables de villages colorés accrochés à flanc de montagne, juste au-dessus des flots.

A deux pas du stage, des musées et parcs nous ouvrent leurs portes.

Durant le stage nous organisons une JOURNÉE d'excursion en bateau privé pour découvrir cette magnifique région.



HÉBERGEMENT

Nervi nous accueille pour le stage dans le Golfe de Gênes.

Son charme lui vient de son petit port de pêche aux maisons colorées, d'une longue côte rocheuse sur laquelle a été construite la promenade Garibaldi et de ses palais et villas, sièges de musées prestigieux dans le plus grand parc urbain méditerranéen orné de roseraies, de palmiers...

RESIDENZE EMILIANI

La résidence universitaire Emiliani nous propose une salle de danse, une salle de musique, ses chambres simples et confortables, une terrasse de 300 m², le tout surplombant la méditerranée. Baignade à proximité. Calme, mais au cœur de Nervi vous trouverez à 50m : bars, restos, boutiques, parc, musées, etc.

Accueil en chambres de 3 ou 4 avec salle de bains et wc (quelques chambres simples et double attribuées par ordre d'inscription).

residenza



LA PENSION comprend 6 NUITÉES et 6 PETITS DÉJEUNERS à la résidence.

L'hébergement est dans le même bâtiment que la salle de danse.

Nervi propose également des locations, hôtels ou campings.

Le tarif n'inclut pas les repas du midi et du soir.

A chacun de gérer ses DÉJEUNERS (pic nic, repas pouvant être pris à la résidence ...)

Pour les DINERS nous proposons des soirées festives et des dîners au restaurant pour profiter d'endroits remarquables.



TARIFS

Tarifs comprenant :

- ▶ Les cours de Danse africaine accompagnés de 3 musiciens
- ▶ Les cours de Yoga
- ▶ 6 Nuits et 6 Petits déjeuners
- ▶ La soirée Kirtan

697 €

Cours particuliers de Djembé, balafon ou cora :50 € de l'heure pour une ou deux personnes (à la demande)
Possibilité de prendre les repas de midi à la résidence pour 12 € (à la veille sur réservation)
Nervi propose de nombreux restaurants, pizzerias, glaciers à deux pas de la résidence.

CONTENU DU STAGE

- 1h15 par jour de HATHA YOGA sur la terrasse surplombant la méditerranée
- 2h00 par jour de DANSE AFRICAINE et AFRO CONTEMPORAINE avec 3 MUSICIENS dans une salle de danse ouverte sur la mer
- 1h15 de YIN YOGA un soir dans la semaine au coucher du soleil
- 1 soirée KIRTAN
- A la demande des cours particuliers ou en duo de Djembé, de Balafon ou de Cora

PLANNING

Accueil le dimanche 30 juillet avant 18h00

Programme du lundi au vendredi :

- 7h45 à 9h00 yoga
- 9h00 à 10h00 petit déjeuner
- 10h00 à 12h00 danse africaine avec les musiciens
- Mardi soir au coucher du soleil yin yoga
- Jeudi soir kirtan : soirée autour de chant indien
- Les après midis sont libres mais nous proposons des excursions en train, en bateau
- Pour découvrir des lieux d'exception à proximité
- Samedi 6 août libérer les chambres pour 10h00

RÉSERVATIONS

Le nombre de places étant limité merci de réserver votre stage en revoyant la fiche d'inscription ci jointe avec.

Un acompte de 225 € par cheque ou virement (RIB sur demande) à l'ordre de BSE TRAVEL EMOTION

CONTACT

Sylvie Gomis
e-mail : lgazman@orange.fr
06 95 67 87 83



VOYAGE

- ✈ Arrivée à l'aéroport de Gênes (15km du lieu).
- 🚗 Arrivée à la gare de Nervi (2km du lieu).
- 🕒 4h30 d'Anney

FICHE RESERVATION

NOM

PRENOM

ADRESSE

TEL

MAIL

EXPERIENCE en danse :

en yoga :

Merci de renvoyer cette fiche d'inscription avec un cheque d'acompte de 225 euros à l'ordre de BSE TRAVEL EMOTION à cette adresse

Alphonse Gomis
BSE
95 chemin de la maison forestière
74230 Dingy saint Clair

