



DANSES DE FRANCE et BALADES

Yvette Torrens et Hervé Mouillé

Présentation du stage

Nous voyagerons dans les provinces françaises comme la Bretagne, le Berry, l'Auvergne, le Sud-Ouest avec des danses en ronde ou en ligne ou en cortège mais également des danses en couple. Nous aborderons ces danses, chacune avec des pas simples et leur style. Nous ferons aussi des incursions en Angleterre, avec quelques contredanses, ainsi qu'en Belgique, Autriche et Serbie... Le but du stage étant d'aborder des danses que l'on retrouve dans les bals folk, et de les danser avec plaisir.

Et pour varier la cadence et le pas nous irons nous balader sur les chemins cévenols pour découvrir la belle nature environnante.

Programme du stage

Danses avec Yvette

Le programme du stage

- Danses de Bretagne comme Hanterdro, Andro, laridé, gavotte, avant deux de travers...
- Bourrées du Berry, bourrées d'Auvergne
- Rondeau du sud-ouest, ronde du Quercy,
- Contredanses anglaises
- danses de couple comme valse, scottish, mazurka

Le stage ne se fera qu'avec un minimum de 5 personnes inscrites.

Il n'y a pas de prérequis, que le désir d'apprendre et de se faire plaisir à soi et aux autres. Des chaussures souples sont recommandées, les tennis me semblant peut-être un peu lourdes.

Ce stage se déroulera en demi-journée.

Balades avec Hervé

Nous partagerons aussi de belles balades de découverte des environs pour nous ressourcer parmi les châtaigniers. Une région à découvrir et à sentir en la parcourant à pied et ...du regard.

Nous partirons vers 9h pour environ 3 heures de balade afin de se dégourdir les jambes, reprendre contact avec la nature et partager ce moment en groupe. Nous emprunterons les sentiers à travers bois et monterons sur les crêtes des environs de Vernet. Quelques petits dénivelés, sans grande difficulté et en prenant notre temps, agrémenteurons notre foulée.

Informations pratiques :

- Balades : pensez à apporter des chaussures de randonnées ou une bonne paire de baskets, un chapeau, une gourde, des lunettes de soleil.
- Pour la ou les baignades, pensez au maillot de bain et les sandales plastiques sont souvent bienvenues.

Si ce stage vous tente, n'hésitez pas à vous inscrire vite et à demander plus amples renseignements par téléphone au secrétariat de Lou Valat : 06 69 22 12 34