

## Pour vibrer au rythme du flamenco



Forte d'une expérience de plus de 30 ans auprès des maîtres gitans andalous associée à celle de danseuse et chorégraphe, **Cécile Apsâra** partagera avec vous sa passion pour la culture flamenca. Son enseignement rappelle les fondamentaux et les techniques propres au flamenco au service d'un seul but : être, danser ensemble.

Venez-vous initier à cette danse : des *palmas* (frappes des mains) à la rage du *zapateados* (frappe des pieds), en passant par l'élégance du port de bras, vous plongerez au cœur d'un art traditionnel vivant, palpitant, passionnant.

Par ailleurs, les stagiaires découvriront les accessoires, costumes et instruments typiques de la culture flamenca : guitare, castagnettes, canne, châle, chapeau, éventail, robe et accessoires.

Les stages se terminent sur une démonstration suivie d'un apéro, tapas.

*NB : le stage peut être accompagné par un guitariste, suivi d'un spectacle ou d'une conférence.*

**Pour enfant** (6 - 12 ans) niveau débutant.



Les **stages sont modulables** en fonctions de l'ambition des organisateur-trices :

- une journée matin et après-midi,
- une demi journée,
- sur un week-end,
- 1h par jour pendant une semaine...
- ou encore 3 à 5 jours du matin à la fin de l'après-midi pour **une véritable immersion dans la culture gitane et andalouse** et pour prolonger la rencontre de l'art flamenco à travers la cuisine, les arts plastiques, le visionnage de films, lecture de contes...

**Pour adultes et jeunes** (à partir de 13 ans) niveau débutant-initié.

Pour ceux ou celles qui veulent découvrir et s'initier aux techniques de base, et pour les initié-es qui veulent améliorer leur style par un approfondissement du détail.

Sur une demi-journée ou un week-end, **Cécile Apsâra** propose une découverte du flamenco à travers des exercices épanouissants : écoute, diverses pratiques du rythme, improvisation, recherche créative (en solo, duo ou groupe) et la pratique d'une courte chorégraphie.

**L'occasion d'extérioriser ses colères et ses frustrations, de vivre un instant d'émotions libératrices et dansantes !**



« Les paroles du flamenco sont, en plus, un chant à la cohabitation, la tolérance, l'acceptation de la diversité et le respect mutuel. Un art solidaire et engagé envers les valeurs de la démocratie, qui chante la liberté et qui poursuit la justice, qui mise sur le dialogue et qui constitue un pont culturel de l'Andalousie et de l'Espagne vers d'autres latitudes. »

Extrait de la convention de l'UNESCO pour la sauvegarde du flamenco, patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

### **Cécile Apsâra**

Chorégraphe, danseuse et enseignante, spécialisée dans le flamenco, Cécile Apsâra a dédié 30 années au flamenco de manière théorique et pratique. Maîtrisant le style « flamenco classique sévillan », elle chérit le style « flamenco gitan » fait de force et de sobriété. Elle transmet un savoir-faire et une approche vivante tant par sa pédagogie que par son contenu.

### **Infos pratiques**

**Lieux d'accueil :** un studio ou une salle d'environ 30m<sup>2</sup> minimum avec plancher ou un lino.

*NB : le flamenco demande des frappes de pieds avec chaussures, il convient de recouvrir le plancher d'un tapis ou lino pour ne pas l'abîmer.*

Si possible avec miroirs, mais pas obligatoire. Vestiaire ou équivalent, WC.

**Nombre de stagiaire :** 12 à 15 personnes maximum

**Durée :** à construire avec les organisateur-trices.

**Matériel :** une sono avec entrée iPhone (si pas de sono sur place, nous pouvons apporter une enceinte bluetooth)

**Transport :** 1 personne depuis Rennes (35).

**Logement et repas :** si besoin selon la durée du stage pour 1 personne.

**Contact :** [apsaraflamenco \[at\] gmail.com](mailto:apsaraflamenco[at]gmail.com)

**Cécile Apsâra :** 06 16 13 42 50