



**STAGE DE  
DANSE LIBRE  
MALKOVSKY  
8 au 10 juin 2019**

**STAGE DE  
DANSE LIBRE MALKOVSKY  
Du 8 au 10 juin 2019**

***Animé par:***

- Francine Gartner
- Anne-Marie Jaeger-Cabot

***Se déroulera à:***

Résidence Le Haut Peyron  
Boulevard Jean Dorat 83700 Saint-Raphaël  
<https://haut-peyron.ufcv.fr>

Résidence de vacances en bord de mer  
Avec Piscine d'hiver chauffée

***Renseignements / Inscription :***

☎ : 03 88 30 09 52 ou 06 33 83 50 28

✉ : [contact@rythmeetdanse.com](mailto:contact@rythmeetdanse.com)

Formulaire d'inscription disponible sur le site:  
[www.rythmeetdanse.com](http://www.rythmeetdanse.com)

Ou talon-réponse au verso à retourner à l'adresse  
indiquée avec le paiement.

**Déroulement et public:**

Stage ouvert à tous adultes et adolescents.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Ce stage est une occasion de rencontre et de danse dans l'un des plus beaux cadres de la Côte d'Azur, avec hébergement sur place en pension complète.

Il implique la participation au week-end complet.

***Horaires:***

**Samedi 8 juin 2019:**

Accueil à partir de 11h30; danse à partir de 15h.  
Dîner sur place et soirée conviviale.

**Dimanche 9 juin 2019:**

De 9h30 à 12h et de 14h00 à 18h00.

**Lundi 10 juin 2019:**

De 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h00.

***Les Professeures:***

Le stage sera animé par Francine Gartner et Anne-Marie Jaeger-Cabot, professeurs de danse libre Malkovsky et titulaires de la dispense de professeur de danse du ministère de la culture.

# La Danse Libre

La Danse Libre est une forme de danse contemporaine créée par François Malkovsky (1889-1982) dans la lignée initiée par Isadora Duncan.

Elle cherche à exprimer les émotions humaines par un geste juste en liaison avec la musique, dans le respect des lois physiques et physiologiques du mouvement (respiration, ondulation, pesanteur, force centrifuge...).

Elle peut se pratiquer à tout âge et permet de se relier à soi, aux autres et à la dynamique de la vie.

Elle allie le corps, le cœur et l'esprit et vise l'harmonie de l'Être par le développement de la sensibilité, de la conscience, de l'expression et de la créativité.

« L'important, c'est que le corps et l'esprit restent à l'unisson avec la nature et que le mouvement soit comme un souffle.

Dès lors, tous les gestes sont une manière de se couler dans un mouvement qui est comme une respiration ou une musique. »

« Vivre comme l'arbre pousse, comme la rivière coule, comme souffle le vent, comme la mer respire, avec la même justice, la même simplicité, la même droiture ... »

François Malkovsky

# Contenu & Objectif

De la légèreté du Souffle à l'énergie du vent

Comment le geste dansé s'approprie-t-il cet élément invisible, immatériel et fluide qu'est l'air pour le transmuier en mouvement et en énergie vitale?

Se laisser nourrir au sein même du "Respir" est au centre de cette approche pour se laisser conduire par le déroulement du souffle et centrer notre attention vers le mouvement intérieur abdominal et costal.

La respiration crée une véritable caresse de l'enveloppe du corps, pacifie l'action du mental et conduit à la stabilité de la conscience.

La justesse de « l'Inspir » façonne l'intention du geste dansé.

La fluidité s'exprime dans la mobilité de la colonne vertébrale, dans la solidité des appuis et la musicalité du mouvement en relation avec les ondes sonores et le phrasé musical.

Musicalité "Corps et Souffle" s'exercent mutuellement, renforçant la vivacité des échanges tissulaires et offrant une plénitude à l'esprit.

# Formulaire d'inscription

Stage de Danse Libre à Saint-Raphaël 2019  
à renvoyer avant le 10 avril 2019 à:

**Francine GARTNER**

52c rue de Sélestat  
67210 OBERNAI

ou inscription sur le site internet  
[www.rythmeetdanse.com](http://www.rythmeetdanse.com)

L'inscription ne sera effective qu'à réception du Règlement à l'ordre de Rythme et Danse

Nom et Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse email: \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

**Tarifs** (cocher la case):

**Stagiaire** 285€ x \_\_\_ = \_\_\_\_\_€

**Stagiaire (payant avant le 31mars)** 270€ x \_\_\_ = \_\_\_\_\_€

**Adulte accompagnant** 135€ x \_\_\_ = \_\_\_\_\_€

**Hébergement chambre double**

Les inscriptions seront confirmées à la réception du règlement complet avant le 24 avril .

Inscriptions ultérieures si disponibilités.



ASSOCIATION RYTHME ET DANSE  
6 RUE DE LA FLASSMATT  
67200 STRASBOURG  
TÉL : 03 88 30 09 52  
contact@rythmeetdanse.com  
www.rythmeetdanse.com