

STAGE DE DANSE ORIENTALE ou/et DE PILATES EN SICILE

Du samedi 3 août au lundi 12 août 2024

LIEU DU STAGE

A Campofelice di Roccella, petit village adossé à la chaîne des Madonie, dans la province de Palerme, à quelques kms de Cefalu, l'une des plus jolies villes de Sicile, renommée pour sa cathédrale de style arabo-normand. Le village de Campofelice di Roccella est simple, il n'a aucun monument touristique, il offre cependant une expérience riche par l'authenticité de sa vie sicilienne, la gentillesse de ses villageois, la modicité de ses prix, son ambiance festive en août.



Une occasion magnifique de découvrir cette île splendide qui fut le creuset des grandes civilisations ayant dominé la Méditerranée de l'Orient à l'Occident.

PROGRAMME

Les stagiaires peuvent choisir 2 ateliers : danse orientale et Pilates ou seulement 1 atelier : danse orientale ou Pilates

- ♪ Le stage comprend 2H30 de danse orientale par jour : niveau inter/avancé
- ♪ Le stage comprend 1H de Pilates par jour
- ♪ 6 jours de stage
- ♪ les horaires peuvent évoluer en fonction des visites ou autre activité mais non le nombre d'heures du stage

- ♪ Pilates pour les stagiaires inscrit-e-s – tous niveaux : 10H00-11H00
- ♪ Danse orientale pour les stagiaires inscrit-e-s – niveau intermédiaire/avancé : 11H15-12H45 – 14H00-15H00
- ♪ Danse le 10 août sur une petite place du village lors d'une soirée consacrée à la poésie



☀ Le stage a lieu dans un joli studio de danse en centre-ville de Campofelice di Roccella, les salles sont équipées de miroirs et de barres classiques, le plancher est en bois.

☀ Amener son tapis pour le Pilates

DETENTE ET VISITE CULTURELLE

- ♥ Le stage est conçu dans un esprit de lâcher prise, il comporte 2 jours de détente. Journées consacrées au repos, à la plage ou aux visites culturelles (facultatives).
- ♥ Campofelice di Roccella comprend **un village construit sur une colline** et une partie côtière offrant une longue **plage de sable fin**.
- ♥ Le village a un charme simple, c'est un lieu paisible, sa place est le lieu de rencontre de tous les habitants : il y règne une animation journalière. Les hôtels y sont très bien tenus. **Pour aller à la plage**, en principe, le village met à la disposition des villageois un petit train (10 minutes) mais en Sicile, les horaires sont souvent aléatoires. Taxis entre 1€ et 2€ par personne pour un groupe de 3 à 4 personnes dans le taxi. Possibilité de se rendre à la plage à pied (20 minutes de marche).
- ♥ La partie côtière est riche de restaurants, bars et discothèques. Elle est dotée des ruines d'un ancien château, que le coucher du soleil rend somptueuses.
- ♥ Campofelice di Roccella est un grand lieu d'exportation de fruits et de légumes, aussi y mange-t-on très bien et pour peu cher.
- ♥ Les fêtes de la Vierge à la mi-août voient arriver tous les palermitains sur les plages de Campofelice. L'ambiance est unique.



- ♥ Bruno et Franck La Brasca, amis de longue date, fins érudits et humanistes, nous feront découvrir la région des Madonie, parc naturel préservé.
- ♥ Ils nous emmèneront dans les rues de Palerme, visiter son plus vieux marché : le Ballaro.
- ♥ Possibilité de visiter l'un des plus beaux palais de la ville, le palais Gangi, là où Visconti tourna *le Guépard*. Prix très élevé et **réservation bien en amont obligatoire**. La propriétaire, la princesse Valguarnera-Gangi, est le guide du palais.



SOIREE POESIE ET SPECTACLE

- Au village, soirée dédiée à la poésie sicilienne le 10 août sur une petite placette : une occasion pour les stagiaires de danser les chorégraphies apprises durant le stage ou leurs propres chorégraphies, de déclamer un poème, chanter, jouer d'un instrument...
- Penser à amener des costumes ou accessoire si l'expérience vous tente de participer à ce moment.

- En fonction du nombre de stagiaires, possibilité de danser sur la grande place du village et sur une vraie scène de spectacle.

FORMULES

- Règlement stage Pilates : 150€ la semaine
- Règlement stage danse orientale : 300€ la semaine
- Règlement Pilates et danse orientale : 400€

* L'association Maalma peut vous proposer une formule Hôtel (logement en chambre double ou single (9 nuits avec petit déjeuner inclus) et la formule de stage choisie : **en faire la demande.**

=> Le village comprend plusieurs hôtels, des chambres d'hôtes et de nombreux logements en airbnb. L'hôtel Garibaldi est le meilleur du village. Très propre et le patron est très serviable.

* L'association Maalma peut vous proposer une formule Hôtel (logement en chambre double ou single (9 nuits avec petit déjeuner inclus), la formule de stage choisie et la navette aéroport/village (aller) - village/aéroport (retour) : **en faire la demande.**

=> L'aéroport de Palerme est à 80 kms de Campofelice. Il y a une navette qui va de l'aéroport à la capitale (6€), puis un train qui va de Palerme à la gare de Campofelice (2 à 3€). Un taxi est nécessaire pour se rendre de la gare au village sur la colline. Le plus simple est de demander à votre logeur d'aller vous chercher à la gare du village (5m en voiture).

=> Le taxi aéroport/Campofelice est autour des 100€ : intéressant si vous êtes plusieurs.

=> votre hôtelier ou hébergeur peut aussi aller vous chercher à l'aéroport contre rémunération.

Réservation avec le 30 mars 2024.



RENSEIGNEMENT ET RESERVATION

Vous pouvez contacter sans hésitation Myriam Tara pour tout renseignement et inscription.

Myriam Tara : 06 62 32 40 13

Maalma.association@laposte.net

www.maalma.fr

Une fiche d'inscription sera envoyée dès la demande de participation

INTERVENANTE

Myriam Benharroch, pseudonyme artistique : Tara



Après avoir obtenu un DEA en histoire des religions, Myriam Tara a entamé une carrière de danseuse et est devenue professeure/chorégraphe en danse orientale, discipline qu'elle pratique depuis plus de 25 ans.

Elle s'est formée aux danses du Maghreb, à la danse tzigane, flamenca, classique et contemporaine. Myriam a étudié également le violon et le piano. Elle est diplômée en Pilates (Leaderfit, Matwork I et II)

Myriam a dansé sur des scènes nationales prestigieuses (Palais des Congrès, Olympia, Cirque d'Hiver, IMA...) et internationales (Inde, Norvège, Belgique, Hongrie...), en soliste ou au sein de compagnies avec orchestre et des artistes de renom : (Takfarinas, Idir...) ou politiques (Ministre, Maire...).

Myriam crée des spectacles variés, ils ont pour point commun la gestuelle orientale.

Dernière création : « Sfarad, les rêves de Lalla Soulika », spectacle avec 6 musiciens, 1 chanteuse et 2 danseuses, composé de danses et de chants judéo-espagnols, autour de Sol Hatchuel, figure emblématique du judaïsme marocain, où se côtoient la gestuelle orientale et celle des pays de la Méditerranée. Cette création a été jouée à maintes reprises en coproduction dans des théâtres et festivals (Théâtre le Comédia de Toulon, festival de Carpentras, Ecuje de Paris...)

Elle est conférencière en « Histoire de la danse orientale, des origines jusqu'à nos jours » et donne des conférences sur le poète italien : Dante Alighieri.

Elle a écrit deux livres : *la Belle Voie, dans les cercles de Dante et de la danse orientale* (2015, Editions Dar al Uns) et *l'Aura harmonique de la Divine Comédie de Dante* (2021, Editions L'Harmattan).



INFORMATIONS ESSENTIELLES

*** Une assurance voyage (souci de santé...) est conseillée.

*** Un formulaire d'inscription et d'engagement vous sera envoyé dès votre confirmation de participation au stage

*** **Stage non remboursable même avec avis médical si le stage a lieu.** Le stage ne peut se concrétiser sans un certain nombre d'inscriptions. Il engage des frais importants en amont (location de salle...)

*** **Arrhes à verser** dès inscription et la totalité avant le 10 juillet 2024

*** **clôture des inscriptions : 30 mars 2024**

*** Il est vivement recommandé de prendre son billet d'avion au plus vite si le stage vous intéresse : plus vous tardez, et plus les prix s'envolent ! Prendre impérativement une assurance annulation avec votre billet en cas d'annulation de vol ou de stage.

*** En ce moment, vol A/R à moins de 200€ de Marseille

RENSEIGNEMENT ET RESERVATION

Myriam Tara : 06 62 32 40 13 - www.maalma.fr
maalma.association@laposte.net

N'hésitez pas à contacter Myriam Tara pour toute demande d'information, elle se fera un plaisir de vous renseigner et d'apporter des réponses à vos questions.



CAMPOFELICE DI ROCCELLA

Campofelice di Roccella est située dans la province de Palerme. Jadis placée au cœur d'une enceinte antique, appelée Castello della Roccella, la ville s'est ensuite développée sur une petite colline. Sous les pieds des restes d'un château s'étendent des kilomètres de plages propices au doux farniente. Barbotez dans les eaux chaudes de la mer Tyrrhénienne. Le soir, montez sur la falaise pour attraper la vague rouge du coucher de soleil qui embrasse toute la vallée. Les couleurs sont alors féériques et elles vous feront voyager dans le temps. La ville, qui s'est développée à 50 mètres au-dessus du niveau de mer, est connue pour la production des délicieux artichauts et des olives. Ses terres regorgent de fruits et de légumes de toutes sortes, ce qui se reflète également à travers son nom. En effet, « Campofelice » signifie en italien « champ heureux » et le mot témoigne ainsi de la fertilité du terrain. Lors de votre voyage à Campofelice di Roccella, procurez-vous une bouteille de la délicieuse huile d'olive vierge.

Transports et déplacements à Campofelice Di Roccella

L'aéroport le plus proche de la ville se trouve dans la même province, celle de Palermo, et il s'appelle Falcone – Borsellino. Vous pouvez aussi accéder à l'île par le port qui se trouve à Palermo.

Il est ardu de louer une voiture à Campofelice di Roccella, faites-le plutôt à Palermo ou à l'aéroport. Dans la ville, il y a un bon réseau de bus et de trains.

Visites à Campofelice Di Roccella

La côte est un point fort de la ville et en été, vous pourrez vous rafraîchir dans les bars de la plage, après une longue baignade. Visitez aussi des ruines de l'ancien château. La cathédrale qui se retrouve au cœur de la ville, fut construite au XVIIe siècle. La tour « Torre Roccella » qui surplombe la plage est magnifique et bien conservée.

Sorties à Campofelice Di Roccella

Campofelice di Roccella possède de nombreux bars et terrasses où vous pourrez venir bavarder avec vos amis après un bon dîner. En été, les pubs se transforment en discothèque. La ville offre un cinéma en plein air.

CEFALU



Cette ville amarrée à un immense roc face aux flots est un bijou. Quand le soleil parvient à infiltrer ses rayons dans le dédale des ruelles, quand les cabanes des pêcheurs se révèlent soudain en magnifiques palais, quand la vieille cathédrale se pare des atours anciens, Cefalu se réveille à la vie. Cette destination est parmi les plus prisées de Sicile. Aucune autre ville ne sélectionne autant d'atouts touristiques que

Cefalu. Pour les amoureux du soleil et de la mer, Cefalu offre non seulement l'une des plus belles plages de l'île mais elle lui donne en prime avec sa côte découpée surmontée de sa vieille ville un véritable décor de carte postale. Les amoureux de vieilles pierres seront servis avec le Duomo, la cathédrale normande chauffée par les derniers rayons du jour. Son cloître offre dans l'après-midi, calme et fraîcheur. Dans la vieille ville médiévale, hors des sentiers battus dessinés par les boutiques de souvenirs et par les déambulations des touristes, on trouve de très belles façades, des petites ruelles qui virent de la cathédrale à la mer, le tout s'ouvrant sur une marina d'où l'on débouche par la Porta Pescara, récemment restaurée.

Au rang des manifestations très prisées dans la petite ville, la fête de San Salvatore, début août donne lieu à procession clôturée par un feu d'artifice.

Transports et déplacements à Cefalu

On y arrive en avion, en bateau, en bus et en train. Quand cela est possible, préférer ce dernier au bus, fastidieux et peu fréquent. Aussi, dans tous les cas, une voiture de location à Cefalu permettra de s'enfoncer dans la montagne environnante et de faire une excursion dans le massif des Madonie qui recèle des petits villages traditionnels très pittoresques.

Visites à Cefalu

Le Duomo, la cathédrale et son christ rédempteur en mosaïques ; le chiostro della cathedrale, le cloître et sa visite guidée en italien, le Musée Mandralisca établi par le mécène le Baron de Mandralisca ; La vieille ville avec son lavoir public médiéval ; la Marina, la Porta Pescara, et dans les environs, le rocher d'où l'on domine un magnifique panorama et les vestiges de la forteresse.

Sorties à Cefalu

Cefalu est une ville touristique et les restaurants et bars en tout genre prospèrent. On peut aussi comme beaucoup de villes italiennes se faire préparer un sandwich par l'épicier.

♪ ♪ **Au plaisir de danser ou/et de pratiquer le Pilates ensemble** ♪ ♪

Myriam Tara