



SEMAINE CREATIVE A LA BERGERIE DE SOFFIN DU LUNDI 15 AU VENDREDI 19 JUILLET 2024

° HIP HOP AVEC FRANCK SETTIER DE 10H A 12H

20 PLACES

Venez découvrir l'univers de la danse Hip Hop à travers ses différentes techniques, son univers musical et ses différentes terminologies, tout ceci dans une bonne ambiance !

La seule chose qui peut vous empêcher de faire cet atelier est que vous soyez âgés de moins de 7 ans, sinon peu importe votre niveau en danse ou votre âge ou votre couleur de cheveux, n'hésitez pas à venir découvrir la richesse de cette culture ou à perfectionner votre niveau en danse !

Les adultes sont acceptés, la danse Hip Hop est une culture de mélanges et de partages, alors mélangeons les générations à travers cette danse !

° TAI CHI ET QI CHONG AVEC PHILIPPE MENSAH DE 10H A 12H

15 PLACES

« Le Tai-chi-chuan est un art martial interne. Par interne, il ne s'agit pas de lutter contre un adversaire extérieur à soi-même, mais d'affronter son adversaire interne où plutôt d'effectuer un travail intérieur : (...) il ne s'agit pas, comme le croient les innocents, de se vaincre soi-même. Plutôt de se rencontrer. » (David Catherine, *La beauté du geste*, 2006, p. 121, livre qui évoque son cheminement dans la pratique du Tai-chi-chuan et du piano).

C'est pour cela que l'un de ses noms est la « boxe de l'ombre » c'est-à-dire un travail dynamique et en profondeur.

Le Qi-Chong (littéralement maîtrise de l'énergie vitale) est une gymnastique traditionnelle chinoise.

L'un des 5 piliers de la médecine chinoise dont l'acupuncture est le plus connu en occident.

Il s'agit de mouvements simples et répétitifs qui font travailler la coordination ; la respiration, la détente, l'ancrage et la tonification.

L'objectif ne sera pas d'apprendre et de maîtriser un enchaînement à tout prix, mais d'abord d'éprouver son corps en mouvement et de découvrir et d'approfondir des notions de base de notre corps en mouvement au travers du Tai-chi-chuan et du Qi-Chong.

° DANSE POUR TOUS AVEC JULIETTE BESSON DE 10H A 12H

15 PLACES

Les ateliers de danse pour tous sont ouverts à tout le monde, peu importe votre niveau, que vous ayez déjà dansé ou non.

Nous découvrirons ensemble la danse contemporaine à travers des consignes simples d'improvisation, des jeux dans l'espace, des exercices en duo ou en groupe, des temps d'étirements et de relaxation.

Un moment de partage et de joie qui sera guidé par le simple plaisir de bouger avec son corps.

° DANSE CONTEMPORAINE AVEC AURORE CASTAN AÏN DE 14H A 16H

20 PLACES

La gestuelle d'Aurore Castan Aïn est basée sur la notion de lâcher de poids, lâcher prise, tout en contraste et en fluidité, le mouvement est ressenti, organique et non formel.

Après un temps dédié au travail technique où nous aborderons la relation à l'espace, au sol et à l'autre, nous travaillerons en groupe sous forme d'atelier afin d'explorer et de réinvestir les différentes matières, pour finir par la transmission d'une chorégraphie.

° CHANT AVEC BACHIR SANOGO DE 14H A 16H

15 PLACES

Rejoignez, si cela vous chante, l'univers enchanté de Bachir...

Né en Côte d'Ivoire, Bachir se forme rapidement aux instruments de musique traditionnels, notamment au Kamel N'goni et aux percussions auprès de ses maîtres.

Sa musique se nourrit de la fusion des styles et des continents, passant du traditionnel à la musique métissée, de la peau aux cordes.

Ses cours de chants traditionnels et ruraux sont accompagnés de percussions et d'instruments harmoniques.

Un vrai bonheur, ouvert à toutes et à tous.

° DANSE AFRICAINE AVEC MERLIN NYAKAM ET BACHIR SANOGO DE 16H A 18H

20 PLACES

Dans le cadre d'une initiation à la danse et aux rythmes africains, l'atelier permet un travail corporel approfondi, notamment sur l'utilisation de l'énergie de la terre vers le ciel.

Il commence par le partage d'un chant, puis vient l'échauffement pour éveiller le corps et préciser les besoins des participants.

C'est à travers une approche contemporaine que seront abordés les rythmes et les mouvements africains.

Par la danse, le chant, les percussions corporelles et l'improvisation, Merlin transmet aux participants la matière et les images qui serviront de socle à l'exploration.

Merlin Nyakam suit les traces de Catherine Dunham, ethnologue et chorégraphe américaine, qui a emprunté aux peuples des Caraïbes leur « danse du serpent » : les mouvements du bassin et de la colonne lombaire qui sont devenus l'essence de la danse Jazz.

En s'appuyant sur des contes de la tradition africaine, Merlin compose pour le groupe une chorégraphie où chacun trouve sa place et se relie au mouvement commun.

° CIRQUE AVEC GWEN DANGUIRAL DE 16H A 18H

15 PLACES

Découvrez un univers de mouvement et de créativité avec les ateliers de cirque animés par Gwen de la Compagnie le Bazar Rural !

Que vous souhaitiez jongler, équilibrer des objets, exprimer votre créativité à travers des jeux ou découvrir les bases de l'acrobatie, nos activités variées sauront vous captiver.

Avec Gwen comme guide, vous explorerez ces disciplines de manière ludique et stimulante, développant votre confiance en vous et votre habileté.

Rejoignez-nous pour une expérience circassienne unique où le plaisir et l'apprentissage vont de pair !

° YOGA AVEC NADIA ERNST DE 18H A 20H

15 PLACES

Venez-vous ressourcer aux côtés de Nadia à travers une pratique relaxante, mais tout autant stimulante, afin que chacun puisse y trouver son équilibre.

Des mouvements plus dynamiques seront suivis par des postures de yoga plus calmes ainsi qu'une relaxation guidée à la fin de la séance.

Vous y découvrirez également la respiration yogique et la méditation, le tout pour vous permettre d'entamer la soirée en toute sérénité.

Un vrai moment de bonheur à la découverte et à l'écoute de soi-même.

Nadia transmet l'enseignement du yoga depuis plus de 10 ans, elle propose tout aussi bien des cours de yoga classique que des séances de yoga thérapeutique, en particulier pour les gens qui souffrent du dos.

Elle saura vous guider à travers une pratique appropriée à vos besoins, peu importe si vous débutez la pratique, si vous en avez déjà une certaine expérience ou si vous avez des besoins particuliers.

° DANSE CONTACT IMPROVISATION AVEC SABALINE FOURNIER DE 18H A 20H

20 PLACES

Le contact improvisation, ouvert à tous et sans exigence technique, véhicule dans son fond, une vraie philosophie de partage et de coopération.

On y parle de dialogue physique à partir d'un point de contact entre deux partenaires, de partage de poids, d'ouverture à l'inconnu, de capacité à communiquer par le toucher ou à offrir un support et à en recevoir un autre.

C'est un espace où chacun est autonome dans la construction de son expérience.

Cela demande de l'écoute, de la curiosité, du respect pour soi et pour les autres.

C'est un jeu de forces sans rapport de force.

Il y a une dimension artistique, physique et sociale dans cette pratique qui ne nécessite aucune expérience de danseur pour être abordée.

Au-delà de la conscience corporelle que l'on a lorsque l'on danse, il y a une conscience relationnelle qui permet de trouver une forme d'harmonie.

° **BONUS**

Fabrication de masques en matériaux recyclés sous la forme d'un atelier libre, encadré, gratuit, ouvert à tous, du lundi au vendredi de 14h à 16h en vue du bal masqué du samedi 20 juillet à 22h30.

° **INFORMATIONS PRATIQUES**

Accueil des « campeurs » le dimanche 14 juillet à partir de 16h sur site.

Réunion d'informations pour l'ensemble des participants le dimanche 14 juillet 2024 à 19h (explications sur le fonctionnement collectif et les règles de vie du lieu).

Scène amateur permettant de restituer les créations le vendredi 19 juillet à 20h15 pour la danse contact improvisation et 20h45 pour le cirque.

Restitutions publiques le samedi 20 juillet à 15h45 pour le chant et la danse africaine, à 17h pour le hip hop et la danse contemporaine.

Avec le soutien de la Direction Régionale des Affaires Culturelles de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil Régional de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil Départemental de la Nièvre, de la Communauté de Communes Tannay-Brinon-Corbigny et de la Mairie d'Authiou.



ADJAC, Association Des Jeunes Artistes Contemporains

Association loi 1901

Bergerie de Soffin 58700 AUTHIOU

N° d'affiliation Siret 481 574 028 000 25

APE 9001 Z

RNA W582000400

N° des licences d'entrepreneur de spectacles : PLATESV-R-2022-002142, PLATESV-R-2022-002143

Association assujettie à la TVA

TVA intracommunautaire : FR 22 481 574 028

LIEUX DES ATELIERS

HIP HOP	10H-12H	STABULE
DANSE POUR TOUS		ESPACE MARCELINE LARTIGUE
TAI CHI		CURE D'AUTHIOU OU SALLE DE LA MAIRIE A AUTHIOU (EN CAS DE PLUIE)

DANSE CONTEMPORAINE	14H-16H	STABULE
CHANT		SALLE DE LA MAIRIE A AUTHIOU

CIRQUE	16H-18H	CHAPITEAU CIRQUE EN FACE DE LA YOURTE
DANSE AFRICAINE		STABULE

DANSE CONTACT IMPRO	18H-20H	STABULE
YOGA		TERRASSE AU DESSUS DU LAVOIR A SOFFIN OU ESPACE MARCELINE LARTIGUE (EN CAS DE PLUIE)

RESTITUTIONS PUBLIQUES

VENDREDI 19 JUILLET	SAMEDI 20 JUILLET
---------------------	-------------------

RESTITUTION DANSE CONTACT	RESTITUTIONS CHANT + DANSE AFRICAINE
STABULE	STABULE
20H15	15H45

RESTITUTION CIRQUE	RESTITUTIONS HIP HOP + DANSE CONTEMPORAINE
CHAPITEAU CIRQUE	STABULE
20H45	17H

SEMAINE CREATIVE < 15-19 JUILLET 2024**Bulletin individuel d'inscription (1 fiche à remplir par personne)**

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse

Code postal Ville

Téléphone email

Ateliers (cochez la ou les cases souhaitées)

HIP HOP	10h-12h	
TAI CHI	10h-12h	
DANSE POUR TOUS	10h-12h	
DANSE CONTEMPORAINE	14h-16h	
CHANT	14h-16h	
DANSE AFRICAINE	16h-18h	
CIRQUE	16h-18h	
DANSE CONTACT IMPROVISATION	18h-20h	
YOGA	18h-20h	

Tarifs des ateliers

Prix pour 1 atelier (10h de pratique)	+ 25 ans : 100 €	- 25 ans : 60 €
Prix pour 2 ateliers (20h de pratique)	+ 25 ans : 170 €	- 25 ans : 100 €
Prix pour 3 ateliers (30h de pratique)	+ 25 ans : 230 €	- 25 ans : 130 €

Repas (cochez la ou les cases souhaitées)
Etes-vous végétarien ? **oui** **non**

Forfait « déjeuner » du lundi 15 au samedi 20 juillet 6 REPAS FROIDS PREPARES PAR LUDOVIC POTIER « LA CUISINE NOMADE »	+ 10 ANS : 85 € <input type="checkbox"/>	- 10 ANS : 50 € <input type="checkbox"/>
Forfait « diner » du dimanche 14 au vendredi 19 juillet 6 REPAS CHAUDS PREPARES PAR L'EQUIPE DE LA BERGERIE	+ 10 ANS : 85 € <input type="checkbox"/>	- 10 ANS : 50 € <input type="checkbox"/>

Forfait camping du dimanche 14 au dimanche 21 juillet (petit déjeuner inclus) : 80 €

MONTANT ATELIERS	MONTANT REPAS	MONTANT CAMPING	MONTANT TOTAL
.....€€€€

ADHESION A L'ASSOCIATION ADJAC OBLIGATOIRE

Païement en ligne par CB sur le site labergeriedesoffin.org ou par chèque séparé
Dans la mesure du possible nous vous invitons à privilégier l'adhésion en ligne

Adhésion individuelle : 20 €

Adhésion famille : 50 € (à partir de 3 personnes d'une même famille)

Bulletin d'inscription + fiche d'adhésion à remplir et renvoyer
avec les 2 chèques de réservation (1 chèque pour l'adhésion / 1 chèque pour les activités)
à l'ordre de l'ADJAC Bergerie de Soffin 58700 AUTHIOU

TOUTE INSCRIPTION SERA VALIDEE UNE FOIS L'ADHESION EN LIGNE OU PAR CHEQUE ACQUITTEE
+ LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION REMPLI & LA RESERVATION PAR CHEQUE RECUS
PAR VOIE POSTALE A LA BERGERIE DE SOFFIN
UNE CONFIRMATION VOUS SERA ENVOYEE PAR MAIL

Clôture des inscriptions : DIMANCHE 07 JUILLET 2024

Informations et réservations :

06 81 47 12 68

associationadjac@yahoo.com

ADHESION A TITRE INDIVIDUEL
VERSEMENT DE LA COTISATION ANNUELLE¹
(valable du 1er janvier au 31 décembre 2024)

Je, soussigné(e),

demeurant (rue / av. / bd.) :

Code postal:Ville :

Téléphone :

Date de naissance :

Adresse électronique :

souhaite adhérer à l'association ADJAC à titre individuel pour **l'année 2024**.

Montant de l'adhésion annuelle : 20 €

Don €

Total du versement €

Règlement par chèque à l'ordre de l'ADJAC

Règlement par virement sur le compte CIC PARIS MARTYRS / FR 76 3006 6108 2100
0204 2080 115 / BIC CMCIFRPP

Règlement en espèces

Fait à le.....

Signature

¹ Le règlement de la cotisation annuelle est indispensable pour voter à l'Assemblée Générale

ADHESION FAMILIALE

(à partir de 3 personnes d'une même famille)

VERSEMENT DE LA COTISATION ANNUELLE² (valable du 1er janvier au 31 décembre 2024)

Je, soussigné(e),

demeurant (rue / av. / bd.) :

Code postal :Ville :

Téléphone :

Adresse électronique :

souhaite adhérer à l'association ADJAC pour **l'année 2024** en tant que représentant
légal de la famille et ce pour l'ensemble des personnes citées ci

après :

.....

Montant de l'adhésion annuelle : 50 €

Don €

Total du versement €

Règlement par chèque à l'ordre de l'ADJAC

Règlement par virement sur le compte CIC PARIS MARTYRS / FR 76 3006 6108 2100
0204 2080 115 / BIC CMCIFRPP

Règlement en espèces

Fait à le.....

Signature

² Le règlement de la cotisation annuelle est indispensable pour voter à l'Assemblée Générale

FONCTIONNEMENT COLLECTIF ET PARTICIPATION AUX TACHES

TOUTES LES PERSONNES PRESENTES PENDANT LA SEMAINE CREATIVE DOIVENT PARTICIPER AUX TACHES COLLECTIVES QUE L'ON DORME SUR PLACE OU EN GITE.

LE FONCTIONNEMENT COLLECTIF DU LIEU CONCERNE TOUTES LES PERSONNES PARTICIPANT A CETTE SEMAINE EXCEPTIONNELLE.

CHAQUE PERSONNE S'INSCRIT SUR UNE TACHE A EFFECTUER TOUS LES JOURS A HORAIRE FIXE DU LUNDI AU VENDREDI.

DES TABLEAUX SONT ENSUITE MIS A VOTRE DISPOSITION POUR VOUS INSCRIRE SUR UNE TACHE OU PLUS SUR LE WEEK-END DU FESTIVAL.

NOUS COMPTONS SUR VOTRE ESPRIT CIVIQUE.

° TABLEAU DES TACHES DE LA SEMAINE CREATIVE DU LUNDI 15 AU VENDREDI 19 JUILLET 2024

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mv69CsdWijUalzP_1HIJJdws9PsJcguDjoEfy0Dr aEA/edit#gid=0

° TABLEAU EXPLICATIF DES TACHES DE LA SEMAINE CREATIVE (LES TRUCS ET ASTUCES DE LA BERGERIE)

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bL7yWGq_nWG9kZ6FVP1x26R7UGpOiCTkQwleS bRN4AU/edit#gid=0

° SAMEDI 20 JUILLET 2024

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Xj6hJa2prxuNwdHYXQRHuDNrLjZYcx5qS6Bs_5f Yf7c/edit#gid=0

° DIMANCHE 21 JUILLET 2024

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EtEFC-4R8VwOjuxn1-DbzkNwoMpmT-f9aAGGTt99mel/edit#gid=0>
