



---

## **SEMAINE CREATIVE A LA BERGERIE DE SOFFIN DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25 JUILLET 2025**

---

### **° HIP HOP AVEC LES ZION B BOY'Z DE 10H A 12H**

#### **20 PLACES**

Breakdance et danse contemporaine se fusionnent dans nos ateliers animés par des danseurs martiniquais !

Entre ancrage culturel et maîtrise du break pur, développez votre style et votre expressivité à travers un travail technique et créatif.

Un espace d'exploration où danse élargie, composition scénique et freestyle enrichissent votre gestuelle et votre créativité.

---

### **° 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 CONTEMPORAINE AVEC CAROLINE LE NOANE DE 14H A 16H**

#### **20 PLACES**

Chorégraphe de la compagnie Le Huit, danseuse et professeur, Caroline vous proposera durant cette semaine créative un travail spécifique sur l'interactivité entre les personnes dans un esprit de confiance et de respect.

Un apprentissage ludique de mouvements et une action dramatique provenant de différents spectacles qui seront utilisés pour écrire ensuite une courte restitution.

Enrichir la motricité expressive du corps par l'intermédiaire du jeu, de l'exercice ou de l'enchaînement.

Clarifier les outils spécifiques de la danse (transfert de poids, coordination, spirales, rythme, mémorisation, repère dans le temps et l'espace...).

**° 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.

---

### ° IMPROVISATION DANS LE MOUVEMENT DANSE AVEC YAEL REUNIF DE 18H A 20H

#### **15 PLACES**

« Inspiré du travail de Edivalda Ernesto, David Zambrano et Horacio Macuacua, ce workshop propose une exploration physique intense où le mouvement devient un moteur d'énergie collective. En repoussant sans cesse les limites et en affinant ses outils, chaque danseur nourrit sa propre dynamique tout en interagissant avec le groupe. À travers la transmission d'outils spécifiques, l'observation et l'écoute des autres permettront d'enrichir son langage corporel, d'ouvrir de nouvelles possibilités et de se réinventer en permanence. »

---

### ° INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil des « campeurs » le dimanche 20 juillet à partir de 16h sur site.

---

### Réunion d'informations pour l'ensemble des participants le dimanche 20 juillet 2025 à 19h (**explications sur le fonctionnement collectif et les règles de vie du lieu**).

---

Scène amateur permettant de restituer les créations le vendredi 25 juillet à 20h15 pour l'improvisation dans le mouvement dansé et 20h45 pour le cirque.

Restitutions publiques le samedi 26 juillet à 16h pour le chant et la danse africaine, à 17h45 pour le hip hop et la danse contemporaine.

---

## LIEUX DES ATELIERS

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

DANSE CONTEMPORAINE		STABULE
CHANT	14H-16H	ESPACE MARCELINE LARTIGUE

CIRQUE		CHAPITEAU CIRQUE
DANSE AFRICAINE	16H-18H	STABULE

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

## RESTITUTIONS PUBLIQUES

VENDREDI 25 JUILLET	SAMEDI 26 JUILLET
---------------------	-------------------

RESTITUTION IMPROVISATION DANS LE MOUVEMENT DANSE	RESTITUTIONS CHANT + DANSE AFRICAINE
STABULE	STABULE
20H15	16H

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

Soutenu par



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

**SEMAINE CREATIVE < 21-25 JUILLET 2025****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)**

<b>HIP HOP</b>	10h-12h	
<b>TAI CHI</b>	10h-12h	
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	14h-16h	
<b>CHANT</b>	14h-16h	
<b>DANSE AFRICAINE</b>	16h-18h	
<b>CIRQUE</b>	16h-18h	
<b>IMPROVISATION DANS LE MOUVEMENT DANSE</b>	18h-20h	
<b>YOGA</b>	18h-20h	

**Tarifs des ateliers**

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

**Repas (cochez la ou les cases souhaitées)**

Etes-vous végétarien ?  oui  non **Δ Signalez nous vos allergies alimentaires**

Forfait « déjeuner » du lundi 21 au samedi 26 juillet <b>6 REPAS FROIDS</b> <b>PREPARES PAR ANTOINE FISCHER, TRAITEUR A BRINON SUR BEUVRON, « DES FESTINS &amp; DES LYS »</b>	+ 10 ANS : <b>85 €</b> <input type="checkbox"/>	- 10 ANS : <b>50 €</b> <input type="checkbox"/>
Forfait « diner » du dimanche 20 au vendredi 25 juillet <b>6 REPAS CHAUDS</b> <b>PREPARES PAR L'EQUIPE DE LA BERGERIE</b>	+ 10 ANS : <b>85 €</b> <input type="checkbox"/>	- 10 ANS : <b>50 €</b> <input type="checkbox"/>

**Forfait camping du dimanche 20 au dimanche 27 juillet (petit déjeuner inclus) : 80 €**

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

**ADHESION A L'ASSOCIATION ADJAC**

**Paiement en ligne par CB sur le site [labergeriedesoffin.org](http://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 06 JUILLET 2025**

**Informations et réservations :**

**06 81 47 12 68**

**associationadjac@yahoo.com**

**ADHESION A TITRE INDIVIDUEL**  
**VERSEMENT DE LA COTISATION ANNUELLE<sup>1</sup>**  
**(valable du 1er janvier au 31 décembre 2025)**

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 2025**.

**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

<sup>1</sup> 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 ANNUELLE<sup>2</sup> (valable du 1er janvier au 31 décembre 2025)**

Je, soussigné(e), .....

demeurant (rue / av. / bd.) : .....

Code postal : .....Ville : .....

Téléphone : .....

Adresse électronique : .....

souhaite adhérer à l'association ADJAC pour **l'année 2025** 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

<sup>2</sup> 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 PARTICIPENT AUX TACHES COLLECTIVES QUE L'ON DORME SUR PLACE OU EN GITE.**

**LE FONCTIONNEMENT COLLECTIF DU LIEU CONCERNE TOUTES LES PERSONNES INSCRITES SUR CETTE SEMAINE EXCEPTIONNELLE.**

**CHAQUE PERSONNE NOTE SON NOM ET PRENOM SUR UNE TACHE PRECISE 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.**

**MERCI PAR AVANCE DE PARTAGER L'ESPRIT COLIBRI DE LA BERGERIE !**

---

**° TABLEAU DES TACHES DE LA SEMAINE CREATIVE DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25 JUILLET 2025**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mv69CsdWijUalzP\\_1HIJJdws9PsJcguDjoEfy0Dr\\_aEA/edit#gid=0](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](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bL7yWGq_nWG9kZ6FVP1x26R7UGpOiCTkQwleS_bRN4AU/edit#gid=0)

---

**° SAMEDI 26 JUILLET 2025**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Xj6hJa2prxuNwdHYXQRHuDNrLjZYcx5qS6Bs\\_5fYf7c/edit#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Xj6hJa2prxuNwdHYXQRHuDNrLjZYcx5qS6Bs_5fYf7c/edit#gid=0)

---

**° DIMANCHE 27 JUILLET 2025**

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

---