

# STAGES de DANSE JUILLET NOVEMBRE 2018



# DANSE

Studio Z • métralie 41 • 3960 sierre

## ATELIERS A LO CUBANO

› 27-28-29 juillet

animé par Mario Charon Alvarez (Cuba)  
assisté par Sophie Zufferey

### › horaires :

<i>vendredi</i>	19h-20h	salsa débutant
<i>samedi</i>	15h45-16h45 17h-18h 18h15-19h15	afro-cubano, tous niveaux rumba, h + f, tous niveaux salsa intermédiaire
<i>dimanche</i>	16h30-17h30 17h45-18h45	salsa suelta, connaître les pas de base rueda

La salsa "suelta" désigne la salsa cubaine en solo :  
variation de pas de base, jeux de pieds, jeux rythmiques  
et styling (hommes et femmes).

### › tarifs :

1 cours 25 fr. | 2 cours 45 fr. | 3 cours 60 fr.  
| 4 cours 75 fr. | 6 cours 110 fr.



Possibilité de cours  
privé avec *el Maestro*  
sur demande  
80 fr./heure

Rabais, valable avant le  
19.07.18 avec inscription  
et paiement anticipé :

- › Pour les étudiants,  
5 fr. de rabais  
sur le tarif
- › Pour les couples,  
5 fr. de rabais  
sur le montant
- › Etudiants et couples,  
8 fr. de rabais

N.B. Dès le 20.07.18 (et sur  
place) plus de rabais.

**Inscription obligatoire**  
au +41 79 247 26 69

## ABDOS SANS RISQUES INTENSIFS

› 22-23-24 août

animé par Sophie Zufferey

› horaires : 18h-19h

### › tarifs :

1 cours 25 fr. | 2 cours 45 fr. | 3 cours 60 fr.  
(rabais étudiant 5 fr. sur le tarif)

**Studio Z**  
Métralie 41  
3960 Sierre

## POUR TOUS LES STAGES ET ATELIERS

Plus d'informations : [info@sophiezufferey.com](mailto:info@sophiezufferey.com)  
+41 79 247 26 69

Inscription obligatoire avec Sophie Zufferey au +41792472669  
Validation de votre inscription › Paiement sur le ccp postal  
IBAN CH28 0900 0000 1714 2696 6  
Sophie Zufferey – Métralie 41 – 3960 Sierre  
15 fr. seront retenus sur le montant du stage en cas  
de désistement

[www.sophiezufferey.com](http://www.sophiezufferey.com)

## PASITOS FEMENINOS Estilo Mujeres

› ve 17 août | ve 7 septembre | ve 5 octobre

animé par Sophie Zufferey

Ces ateliers s'adressent à toute personne désireuse d'approfondir les pas de bases de la salsa, en solo: l'affinement du style propre de la femme, avec les différentes couleurs de la gestuelle cubaine; la dissociation des régions du corps, les déplacements dans l'espace, l'apprentissage d'enchaînements proposés, avec toutes les subtilités du langage corporel féminin.

› connaître les pas de base

› horaires : 19h–20h15

› tarifs (pour 3 ateliers) :

étudiant 60 fr.                      adulte 75 fr.

**pour 2 ateliers :**

étudiant 45 fr.                      adulte 60 fr.

**pour un atelier :**

étudiant 25 fr.                      adulte 35 fr.



© Lea Mona Knade



## IMPROVISATION & LIFE ART PROCESS®

› sa 18 août

animé par Sophie Zufferey

Dans cet atelier on explore les différentes qualités de mouvement possibles. Apprentissage de la composition pour soi et au sein du groupe. On marie ici les outils de la danse contemporaine, de l'improvisation et du Life Art Process.

(Utilisation de différents médiums artistiques soit la danse, le dessin, l'écriture)

**Thème : De l'intérieur vers l'extérieur**

Ouvert à toutes et tous. Une partie du cours se fera en extérieur, en lien avec la météo (prévoir des habits adaptés).

› horaires : 11h–13h | 14h30–17h30

› tarif :

**pour 5 h :** étudiant 100 fr.                      adulte 120 fr.

## LIFE ART PROCESS, danse & créativité

› ve 21 septembre | ve 26 octobre | ve 9 novembre

animés par Sophie Zufferey

Accroître sa créativité avec les outils du Life Art Process. Ces ateliers utilisent la danse, le dessin, la voix et l'écriture.

Le processus créatif nous invite à l'expression du corps en mouvement: un moment pour soi, avec des outils pour explorer, composer, découvrir la magie de la créativité!

Ouvert à toutes et à tous.

Aucune expérience préalable requise.

› horaires : 18h–20h30

› tarifs (pour 3 ateliers) :

étudiant 125.–                      adulte 160.–

**pour un atelier :**

étudiant 50.–                      adulte 60.–

Sophie, danseuse de la cie zevada durant de nombreuses années, a suivi la formation en Life Art Process®, soit 3 level, créé par Anna Halprin et Daria Halprin, fondatrice de Tamalpa Institute. Actuellement elle poursuit sa formation avec Soto G. Hoffmann sur l'Art du mouvement, processus somatique, créatif et performance.



© Lea Mona Knade

© Lea Mona Knade