

## Renseignements pratiques

Les cours sont hebdomadaires (90') et donnés dans la salle de rythmique de l'Ecole primaire de Puplinge

Les vendredis (période scolaire)  
de 19h00 à 20h30

PORTES OUVERTES LE VENDREDI 2 MARS 2012 DE 18H A 20H

### Ecole primaire de Puplinge

Rue de Graman 52  
1241 Puplinge

Prix : Fr. 85.- / mois

## Inscriptions

L'inscription est possible toute l'année.  
Admission selon les places disponibles.

Cédric Asséo

[contact@djembe-fare.com](mailto:contact@djembe-fare.com)

Tél. 079 / 323 58 75

[www.djembe-fare.com](http://www.djembe-fare.com)



Une association à but non lucratif

Avec le soutien  
de la Commune  
de Puplinge



# NOUVEAU A PUPLINGE

## Danses d'Afrique

Cours accompagné avec des percussions

Portes ouvertes

le vendredi 2 mars 2012 de 18h à 20h



Dès 10 ans

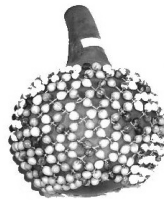
Dès sa naissance, l'être humain s'exprime avec son corps. La danse africaine est un prolongement naturel des gestes de la vie et réunit l'idée et les sentiments. Sa pratique donne vitalité et permet à l'être tout entier de se ressourcer, de se rééquilibrer.

Parmi les divers objectifs de ces ateliers, ceux de découvrir la relation entre corps rythme et espace, d'acquérir par une pratique dynamique et tonifiante une meilleure coordination, une bonne forme physique et surtout, de trouver un immense plaisir à découvrir et partager en groupe une musique et des danses pleines de joie et d'entrain.



### Un éveil du corps

Le cours commence par un bon échauffement en musique pour délier les articulations, assouplir et tonifier le corps



### Apprendre à isoler les différentes parties du corps

La tête, les hanches, les fesses, les jambes., les bras, le buste, tout ondule en rythme et de manière coordonnée. Une véritable mise en forme.



### Des danses variées

Tantôt rapides, tantôt lentes, les danses comportent des suites de pas qui sont répétés jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels et fluides

**Donner de l'énergie, oser**, à tour de rôle les danseuses passent en ligne ou en diagonale vers le musicien et le professeur de danse. Les mouvements montent en intensité.

**Danser ensemble**, simplement, dans un esprit de groupe, avec une énergie collective qui ne manquera pas de créer de la joie et de la bonne humeur.



### Professeur

**Maciré Sylla** est née en Guinée. Dès son plus jeune âge, elle entre dans le ballet "Soleil d'Afrique" où elle devient après quelques années chanteuse et danseuse soliste. Etablie depuis 1993 en Suisse, Maciré s'est révélée non seulement une artiste de scène hors pair, mais aussi une excellente pédagogue. Elle transmet avec amour, enthousiasme et professionnalisme l'héritage dont elle est dépositaire et qu'elle partage avec générosité.

Le cours est accompagné par **Cédric Asséo** aux percussions.

<http://www.djembe-fare.com/ecole/danse.cours.html>

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

