



CONSEILS PRATIQUES STAGES & MASTER CLASSES 2023

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pratiques généraux et par stage, afin de préparer au mieux votre venue !

Pour votre information, sachez que tout au long du festival, une personne référente du festival accompagnera chacun des stages et pourra vous apporter des renseignements nécessaires au bon déroulement de votre semaine.

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort.

DANSE

Pour tous les stages de danse nous conseillons aux stagiaires de porter une tenue souple et légère. Privilégiez les tenues de sport et vêtements fluides et pensez à prévoir une gourde.

FLAMENCO

Pour les stages de Flamenco, la salle est équipée d'un tablao : pour ne pas le dégrader, il est impératif de porter des chaussures de flamenco, merci ! **SAUF** sur le stage de Sévillane pour lequel des chaussures classiques vous sont demandées.

DANSE SOUFIE

En raison du tournoiement, il est conseillé de manger léger au minimum 1h en amont. Les danseur·ses doivent être vêtu·es de tenues souples et confortables, de couleurs unies et porter des chaussettes. Le port de bijoux est à proscrire. Merci de prévoir cahier, stylo et coussins pour ceux et celles qui le souhaitent.

Pour la restitution prévue en extérieur, nous vous conseillons l'utilisation de chaussons ou de petites baskets en toile. Les jupes sont prêtées le temps du stage. Possibilité d'acquérir des chaussures de derviches tourneurs ou une jupe soufie en vente auprès de Rana Gorgani.

DANSE CONTEMPORAINE Gaga / People et Atelier Chorégraphique (3h/jour)

Il est conseillé de prévoir des vêtements couvrant les bras et les jambes (type tee shirt manches longues et pantalon confortable) et, si des personnes ont des soucis de genoux, prenez vos genouillères pour votre confort.

Pour la restitution, il est préférable de porter des chaussures de sport confortables pour courir/danser.

DANSES ET RYTHMES POPULAIRES DU NORD DE L'INDE

Merci de prévoir des vêtements souples et confortables (une grande jupe ample avec leggings et T-shirt). Il est conseillé d'amener une paire de chaussettes si vous ne souhaitez pas danser pieds nus.

Pour la restitution, merci d'amener une grande jupe ample colorée, un legging noir et un top noir (manches courtes ou longues mais pas de débardeur si possible). Maria Robin apportera des dupattas (grands foulards indien) mais si vous en avez plusieurs à prêter, vous pouvez les apporter. Des grelots de chevilles sont les bienvenues pour les personnes qui en possèdent.

DANSE BOLLYWOOD

Merci de prévoir des vêtements souples et confortables (leggings ou pantalon souple avec tunique ou T-shirt). Il est conseillé d'amener une paire de chaussettes si vous ne souhaitez pas danser pieds nus.

Pour la restitution, merci d'amener une tunique colorée et un legging noir. Si vous avez des tuniques/kurta indiennes à prêter, merci de les apporter.

INSTRUMENTS

Conseils pratiques pour tous les stages instruments :

Munissez-vous de tous les accessoires nécessaires à la bonne pratique de votre instrument : ampli, repose pieds, médiator, cordes de rechange, trépied... Nous mettrons à disposition 1 pupitre pour 2 ou 3 musicien·nes. N'hésitez pas à prendre le vôtre.

FANFARE SYMPHONIQUE DU BRÉSIL

Concernant les claviers et guitares, il est impératif de prévoir votre propre système d'amplification.

FLÛTES & MUSIQUES MODALES

Pensez à vous munir d'un enregistreur ou d'utiliser la fonctionnalité "enregistreur" de votre téléphone.

VOIX

Conseils pratiques pour tous les stages voix :

Le travail de la voix passant le plus souvent par un échauffement également corporel, munissez-vous de vêtements légers et confortables.

CHANTER LE MONDE

Merci d'apporter des petits tapis de sol, de type yoga ou gym.

POLYPHONIES DU SUD DE L'ITALIE

Pensez à apporter un petit carnet de notes ! Le Maître de Stage déposera sur votre espace personnel des documents et pistes d'écoute pour introduire le stage. Pensez à consulter régulièrement votre compte personnel sur le site suds-arles.com.

CHANTS LANGUEDOCIENS

Le Maître de stage vous transmettra tout le répertoire pour apprentissage dans votre espace personnel sur le site suds-arles.com. Le répertoire a également été envoyé par mail (le 06/06/23)

LABORATOIRE POÉTIQUE

Merci d'apporter un livre de votre choix: BD, roman, magazine,... ainsi qu'un carnet de notes. Les instrumentistes confirmé-es peuvent amener leur propre instrument le troisième jour du stage.

CHANTS ET RYTHMES TRADITIONNELS INDIENS

Le stage ayant lieu assis, il est conseillé d'apporter des tapis et des coussins pour votre confort.

ART DE VIVRE

YOGA & MUSIQUES

Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection.

FELDENKRAIS

Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection et un petit coussin pour le confort de la nuque. Ce stage se déroule en grande partie allongé au sol.

BODY MIND CENTERING

Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection, une petite couverture en coton ou un futah ainsi qu'un coussin.

CERAMIQUES SONORES

Merci de prévoir une tenue confortable qui peut être salie, il sera possible de laisser une tenue de rechange toute la semaine dans l'atelier. Pour les personnes qui ont déjà une pratique avec la terre, vous pouvez apporter vos outils préférés.

JEUNE PUBLIC

Conseils pratiques pour tous les stages jeune public :

Si la personne qui vient chercher votre enfant n'est pas la même que celle qui le dépose, merci de bien transmettre son nom à l'accompagnateur·ice Suds présent·e sur place pour vous accueillir.

Une collation est prévue par Suds pour l'ensemble des enfants inscrits à l'atelier d'Éveil corporel et musical (biscuits et jus de fruits seront proposés) mais n'hésitez pas à compléter et à nous informer si allergies ou besoins spécifiques pour votre enfant !

Pensez également à prévoir de l'eau en quantité nécessaire