



## PROGRAMME DE FORMATION

### Danse soufie

Avec Rana Gorgani

#### Présentation du Stage

Animé·es par la poésie et la musique persane, pratiquez la danse tournante mystique des derviches tourneurs. Ce stage ouvert à toutes et tous est basé sur l'expérience soufie par la danse du tournoiement. Le cours démarre par une méditation sonore offrant une meilleure compréhension du Samâ (audition spirituelle). La première partie du travail permet d'unifier trois éléments essentiels au tournoiement : le corps, l'espace et le temps. À travers une sélection de poèmes soufis offerte aux participant·es, vous aborderez les chants sacrés et la symbolique des gestuelles liées à la poésie mystique. Enfin, après avoir étudié la technique du mouvement de la spirale, chacun.e expérimentera en musique l'ivresse méditative à travers le Samâ libre.

#### Maître de Stage

Rana Gorgani s'exprime comme un derviche tourneur, une pratique spirituelle qui perdure depuis plus de 800 ans. Ambassadrice de la danse soufie, son savoir-faire est reconnu en France comme à l'étranger. Diplômée d'un master d'anthropologie de danse et d'ethnomusicologie à l'Université de Clermont-Ferrand, elle représente l'héritage culturel et spirituel soufi au sein de différentes institutions comme celles de l'Unesco, l'Institut du Monde Arabe, l'Exposition Universelle 2020 à Dubaï, l'exposition des Arts Islamiques du Louvre, les Centres Chorégraphiques Nationaux Français, L'Opéra de Paris ou le Charles B. Wang Center à New-York. Son travail s'enrichit de nombreuses collaborations avec des artistes imprégné·es de divers styles musicaux : Simon Ghraichy, Haïdouti Orkestar, Birds On a Wire... Mêlant le profane et le sacré dans son travail, Rana Gorgani dépasse les frontières tout comme elle dépasse ses limites physiques à travers sa maîtrise totale de la transe.

#### Objectifs pédagogiques

- Connaître les pas de base de la danse soufie et leur symbolique
- Être capable de contrôler les sensations de vertige
- Développer son écoute
- Travailler l'axe corporel et les repères spatio-temporels
- Apprendre un rythme et un chant soufi
- Savoir improviser et s'adapter dans des espaces atypiques
- Découvrir des monuments historiques de la ville

A la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué·es sur leur capacité à :

- Interpréter et maîtriser les pas de la danse soufie
- Connaître un rythme et un chant soufi
- Savoir improviser et s'adapter dans des espaces atypiques

## Méthodes pédagogiques

Le Maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation. L'apprentissage avec Rana Gorgani s'appuiera sur la transmission de chants sacrés et de gestuelles liées à la poésie soufie puis sur la transmission d'éléments techniques permettant de maîtriser le tournoiement. Des temps de libre pratique permettent que chaque stagiaire développe ses acquis et/ou atouts. Cet enseignement est adapté à tous les niveaux de pratique et permet ainsi aux novices comme aux personnes déjà aguerris, de progresser tout au long de la semaine.

## Contenu type d'une journée de stage

- Temps de parole : présentation, échanges, explications
- Échauffement
- Travail technique
- Pratique musicale
- Temps libre de pratique
- Relaxation/temps de méditation

## Modalités d'évaluation de la formation

### Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la Maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par les stagiaires

### Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires
- Bilan des Maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS

## Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

### Tous niveaux - Aucun prérequis

Pour ce stage, les inscriptions sont ouvertes à toutes, danseur·ses professionnel·les comme amateur·ices ou débutant·es. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

## Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

## Dates de la formation

Du 10/7/2023 au 14/7/2023

Une présentation publique de fin de stage aura lieu samedi 15 juillet 2023

## Horaires de la formation

De 14:30 à 17:30

## Durée de la formation

5 jours, soit 15h de formation

## Lieu de la formation

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville D'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

## Public

Le nombre de personnes pouvant accéder à ce stage est limité à 25

## Conseils pratiques

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. En raison du tournoiement, il est conseillé de manger léger au minimum 1h en amont. Les danseur·ses doivent être vêtus de tenues souples et confortables, de couleurs unies et porter des chaussettes. Le port de bijoux est à proscrire. Pour les moments prévus de danse en extérieur dans les lieux patrimoniaux, 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. N'hésitez pas à nous donner votre pointure si vous voulez être certain·e de trouver chaussure à votre pied !

## Délai d'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 12/06/2023.

## Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Les participant·es sont invité·es à contacter Pauline Lecocq à [stages@suds-arles.com](mailto:stages@suds-arles.com) ou au 04.90.96.06.27. Nous discuterons des solutions envisageables ensemble.

## Conditions tarifaires

Tarif réduit\* : 190€

Plein tarif : 220€

Formation professionnelle : 295€

\* Sur présentation d'un justificatif (étudiant·es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA) ou de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés

## Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) En l'absence de financement ou si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter :

[stages@suds-arles.com](mailto:stages@suds-arles.com) ou au 04.90.96.06.27

## **Document de fin de formation**

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du stagiaire  
Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.