



# STAGE DE DANSE INDIENNE

Prénom ..... Nom .....

Ecole de danse ..... Ville .....

Niveau .....

Année scolaire .....

**Site:** [www.isadoradancebollywood.com](http://www.isadoradancebollywood.com)

**Contact:** [isadorato.dance@gmail.com](mailto:isadorato.dance@gmail.com); +41 79 950 88 57 (jours ouvrables de 9h00 à 16h00)

**Virement bancaire:** Isadora Sofia Torrero, PostFinance, 1226 Thônex

CH53 0900 0000 1430 3034 8



**INSCRIPTION (à donner à l'enseignant)**

Stage ...**résidentiel**..... Dates .....**29 novembre soir - 1er décembre après-midi 2019**.... Lieu ...**Chiaves, Italie**

**DONNEES SUR L'ELEVE**

..... Ancien ..... Nouveau

Nom ..... Prénom ..... Date de naissance ...../...../.....

Adresse / NPA / Ville .....

Portable ...../..... Email .....

En cas d'urgence, prévenir (nom et téléphone) .....

Allergies alimentaires: .....

**DONNEES SUR L'ACCOMPAGNATEUR**

Nom ..... Prénom ..... Date de naissance ...../...../.....

Adresse / NPA / Ville .....

Portable ...../..... Email .....

Allergies alimentaires: .....

**MODE DE PAIEMENT**

..... en espèce ..... **Virement Bancaire**

**Payé le** .....

**TOTAL:**

**ACCEPTATION**

Veuillez lire attentivement le REGLEMENT dans le document joint et ENGAGEZ VOUS A LE RESPECTER pour de bonnes relations.

Lieu, date .....Signature du responsable .....

Signature du professeur.....



**INSCRIPTION (pour l'élève)**

**INSCRIPTION POUR :** Stage.....                      Stage résidentiel.....**X**.....

**Dates :** .....

**Lieu du stage :** Chiaves, commune de Monastero di Lanzo, région de Turin (Italie)

**NUMERO DE JOURNEE DE COURS SUIVIES PAR L'ELEVES** ....., **DU** ..... **AU** .....

**L'ELEVE A DROIT A** ..... **HEURES DE COURS DE DANSE**, ..... **REPAS**, ..... **PETITS-DEJEUNER ET** ..... **NUITS A LA MAISON**...../A L'HOTEL....., **EN CHAMBRE A PLUSIEURS LITS**...../PRIVEE....., ..... **COURS DE YOGA**

**TRANSPORT NON COMPRIS**

**MODE DE PAIEMENT**

..... en espèce    ..... virement bancaire

**Payé le** .....

**TOTAL:**

**ACCEPTATION**

Veuillez lire attentivement le REGLEMENT dans le document joint et ENGAGEZ VOUS A LE RESPECTER pour de bonnes relations.

Lieu, date .....Signature du responsable .....

Signature du professeur.....

**MATERIEL NECESSAIRE:**

*Danse:* chaussons, voile, tenue de danse (leggings et T-Shirt ou chemise indienne), grelots (pour les avancés), bouteille d'eau.

*Séjour:* sac de couchage ou draps de lit (pas obligatoire), habits adaptés au lieu du stage et à la saison (chauds et plusieurs couches), pantoufles.



## REGLEMENT

### INSCRIPTION ET PAIEMENT:

1. Paiement: Il est strictement obligatoire de effectuer le paiement au moins une semaine avant le stage, cash ou par virement bancaire.
2. Annulation: Les désistement doit être communiqué par email ([isadorato.dance@gmail.com](mailto:isadorato.dance@gmail.com)). En cas de désistement jusqu'à 7 jours avant le début du cours, 30 CHF de frais d'administration vous seront facturés. Si le désistement intervient plus tard, la totalité des frais sera facturée (maladie et accident exceptés, avec présentation de certificat médical). Les absences non excusées ne donnent droit à aucun remboursement ni report de paiement.
3. Assurances: Il est conseillé à chaque élève de souscrire une assurance accident et responsabilité civile.
4. Programme: La direction se réserve le droit de modifier le programme des cours.
5. Droit à l'image: Sauf avis contraire de l'élève ou de son représentant légal, la direction se réserve le droit d'utiliser des images photographiques prises en cours ou sur scène pour sa communication (site internet / flyers / programmes).
6. Confidentialité: Les organisateurs du stage garantissent la confidentialité des données des participants lors de l'inscription. En aucun cas les coordonnées personnelles seront diffusées à d'autres organisations.
7. Divers: La direction décline toute responsabilité pour les objets oubliés ou volés dans l'école. Il est demandé à chacun de respecter la propreté des locaux. Il est notamment strictement interdit de porter des chaussures d'extérieur (même baskets) dans les studios. Aucune nourriture ou boisson, à l'exception de bouteilles d'eau, n'est autorisée dans les studios. Des vestiaires/salles de bain avec douches sont à la disposition des élèves. Pour le respect et le confort de tous, il est vivement demandé d'en respecter l'hygiène. Il est également interdit de fumer dans tous les espace de l'école.
8. Frais de séjour: En cas de stage résidentiel, les nuitées (chambres à plusieurs lits) et les repas sont organisés et compris dans les frais de participation.
9. Au moment de l'inscription, chaque élève est tenu à prévenir les organisateurs en cas de allergies alimentaires.

### CONSIGNES PENDANT LES COURS:

1. L'accès à certains niveaux est soumis à des conditions (niveau et motivation). C'est l'enseignante uniquement qui décide de l'orientation de l'élève dans un cours pour ne pas retarder le groupe.
2. Aucun spectateur (parents, amis ou autres) ne peut assister au cours sauf s'il y a autorisation de l'enseignante.
3. L'enseignante n'est pas tenu à la surveillance des élèves mineurs ni avant ni après les cours, leur responsabilité est dérogée.
4. La discipline fait partie des règlement de la danse: si l'élève venait à manquer de respect à son professeur, il peut être exclu du cours.
5. La responsabilité du professeur n'est pas engagée en cas d'accident ou de blessure durant les cours. L'adhérent doit consulter son médecin de famille pour savoir s'il est apte à la danse.

**Site:** [www.isadoradancebollywood.com](http://www.isadoradancebollywood.com)

**Contact:** [isadorato.dance@gmail.com](mailto:isadorato.dance@gmail.com); +41 79 950 88 57 (jours ouvrables de 9h00 à 16h00)

**Virement bancaire:** Isadora Sofia Torrero, PostFinance, 1226 Thônex

CH53 0900 0000 1430 3034 8

# Massage et traitement postural

## Thérapeutes

### Michele Cavaliere

Michele Cavaliere a un passé d'athlète: équipe régionale d'athlétisme, puis équipe nationale italienne de gymnastique et ceinture noire en karaté. Après ses études en kinésiologie, il se spécialise en rééducation vertébrale et proprioceptives de la posture et de la conscience corporelle, à travers plusieurs méthodes dont Feldenkrais et Mezières. Il plonge ensuite dans l'étude des techniques du contrôle de la marche et la rééducation fonctionnelle dans les maladies de Parkinson et d'Alzheimer. Il présente une nouvelle technique qui facilite les mouvements aux patients atteints de Parkinson. Cavaliere depuis quinze ans publie et présente ses études en Italie et à l'étranger en suscitant l'intérêt des plus importants centres de recherche, jusqu'à l'Organisation Mondiale de la Santé.



### Francesca Gallarate

Naturopathe avec de bonnes connaissances de médecine chinoise et ayurvédique, Francesca Gallarate se spécialise dans la technique de Bowen, avec 12 masters de perfectionnement. Ensuite, se spécialise comme Personal Trainer Olistique auprès du C.O.N.I. (Comité des fédérations sportives italiennes). Avec ce titre elle a la possibilité de se dédier aux traitements et aux réhabilitations des athlètes et des sportifs.



# Interview

**Francesca**

**Gallarate**

## Comment votre méthode de travail est née?

Ma méthode est le résultat d'années d'étude de plusieurs disciplines: la naturopathie, la médecine traditionnelle chinoise, la médecine de Hamer, les différentes techniques de massage, la technique Bowen et une longue expérience clinique.

## En quoi consiste votre méthode?

Pendant tous ces années de travail, j'ai commencé à mélanger naturellement ces différentes disciplines et à utiliser l'une ou l'autre selon les caractéristiques des patients que je traitais. Pour résumer, j'agis directement sur les jonctions musculotendineuses (qui souvent correspondent aux anciens points Shu de la médecine chinoise) qui, en stimulant le système nerveux central lui apprennent des nouveaux schémas de tension et de relaxation avec, en conséquence, une meilleure adaptation posturale.



On sous-estime souvent l'ensemble fonctionnel de notre organisme et on traite séparément les différents appareils. Combien de répercussions a-t-il le blocage du diaphragme sur le bon fonctionnement de l'estomac, des poumons ou

bien sur la colonne vertébrale? Et combien de fois le blocage du diaphragme est-il causé par un problème organique?

## Est-ce qu'il s'agit d'une vision holistique?

Oui, l'Occident a sûrement récupéré depuis plusieurs décennies une vision holistique, où le corps est considéré comme un système complexe. Cette vision s'approche beaucoup à l'Orient, mais avec des chemins autonomes de recherche très intéressants comme la technique de Bowen et celle de Hamer.

Il s'agit d'un domaine culturel très vaste et articulé avec des méthodes différentes mais présentant au même temps des affinités et des convergences. Ce sont ces affinités qui me permettent d'exploiter l'une ou l'autre technique selon les besoins du patient. Cette méthode n'est pas du tout invasive, au contraire elle est très relaxante pour le client, qui aura des bénéfices dès les premières séances.

**Michele**

**Cavaliere**



## Quelle est votre formation?

Après un master en Sciences du Sport je me suis spécialisé en kinésiologie et puis dans la méthode Mezières et Feldenkrais.

## Comment votre formation se concrétise dans le traitement thérapeutique?

À travers toutes ces années d'expérience, j'ai mis au point une méthode rapide, incisive, délicate, non invasive et qui me permet de traiter des problèmes liés à l'appareil ostéo-articulaire et musculaire, mais aussi aux mauvaises postures. Il s'agit d'un travail d'adaptation du tonus musculaire via le feed-back neuro-musculaire. Cette méthode est indiquée pour tous les âges, est surtout conseillée à tous ceux qui, même sans avoir des gros troubles, désirent atteindre des performances élevées comme les athlètes et les danseurs.

Le travail proprioceptif nous donne un énorme contrôle et perception de chaque partie du corps et facilite une plus profonde et correcte coordination des mouvements et des positions. Mon rôle est de agir en donnant des informations néuro-motrices, qui sont captées et enregistrées par le cerveau, qui remanie

progressivement le schéma corporel et permet de développer une meilleure perception des tensions musculaires.



# La danse Kathak



## ग़ाुरी प्रिस्सिला ब्रुह्लहार्ट

Danseuse - Chorégraphe

*« Une Suissesse virtuose de danse classique indienne, évidemment ça surprend toujours..... D'autant plus que lorsque comme Priscilla Brühlhart elle est aussi blonde que les filles du Ganges sont brunes ». LA LIBERTE*

Depuis son plus jeune âge Priscilla a un sens artistique aigu et est passionnée par l'expression corporelle. C'est à Monaco que commencent ses études artistiques : au conservatoire de musique et à l'école « Danse Plus », ainsi qu'au Laban dance Center de Londres. Elle pratique alors plusieurs styles de danse : classique, jazz, contemporain, funky.

En 2006, elle est repérée à Genève et invitée par son maître de danse Kathak (danse classique indienne), Pt Ravi Shankar Mishra de Bénarès. Elle reçoit lors de son premier voyage, son nom indien « Gauri », nom d'une Divinité indienne qui deviendra son nom de scène.

Grâce à ses nombreux voyages en Inde et aux 6 années passées là-bas, Priscilla s'est également formée en yoga, l'entraînement corporel et spirituelle du danseur. Elle possède aujourd'hui un junior et senior diplôme de kathak de l'académie Prayag Sangeet Samiti à Allahabad et est entrain de préparer son Prabhakar.

Depuis 2010 Priscilla est active sur la scène du kathak en Inde, en Europe et en Suisse. Elle collabore également dans des créations de fusions avec des musiciens et artistes de tous horizons (Les ballets de Monte Carlo – La Landwehr – Le cirque liquide ...). En janvier 2014 Priscilla fonde son association Sangeet Swiss afin de promouvoir les arts classiques indiens en Suisse et permettre des échanges interculturels. Elle est professeur attirée au ADEM de Genève ainsi qu'à Fribourg. Elle a également obtenu la confiance de Thierry Loup qui lui a offert à 4 reprises une place de création au sein du théâtre Nuithonie.



Gauri performe et représente le style de Bénarès depuis de nombreuses années avec la bénédiction de son Maître. Elle enseigne et a développé une belle approche ludique et pédagogique du kathak. La technique, les expressions, la richesse et le raffinement de la culture indienne, sont tellement d'éléments qui lui permettent d'amener cet art ancestral aux enfants et au public occidental non initié. Gauri enseigne dans divers festivals et manifestations la complexité du système de la musique hindustani dans lequel est immergé le kathak.



## contact

[www.priscilla-bruelhart.com](http://www.priscilla-bruelhart.com)  
e-mail : [nrithyanjalidance@gmail.com](mailto:nrithyanjalidance@gmail.com)  
[Youtube: kathakpri](https://www.youtube.com/channel/UCkathakpri)  
Tel: 0041 78 714 08 53



# Infos Supplémentaires

## LISTE DES PRIX:

Les prix proposés comprennent 2 nuits avec petit-déjeuner, 4 repas, l'utilisation de la salle de danse et des locaux communs, 5 heures par jour de danse (+ 2 cours de yoga facultatifs à payer à part 10.-/h).

- Chambre double à la maison: 295.-
- Chambre privée à la maison: 335.-
- Chambre double à l'hôtel: 335.-
- Chambre privée à l'hôtel: 410.-

## LISTE DES CHAMBRES A DISPOSITION:

### A la maison:

- 3 Chambres double avec lits superposés
  - 1 Chambre privée avec lit double
- (2 salles de bain en tout à partager)

### A l'hôtel (à 2 km de la maison):

- 1 Chambre double avec lits séparés et salle de bain privée
- 2 Chambres (double ou privée) avec grand lit et salle de bain privée

## PRIX EXTRA:

Les élèves peuvent choisir de réserver des nuits et des repas extras. Il y a aussi la possibilité de réserver des séances de massage et/ou de traitement posturale\*.

- repas: 18.-
- nuit: 36.- (avec petit déjeuner)
- séance de massage ou traitement posturale: 40.- euros (à payer en espèce directement au thérapeute)