

QUI SOMMES NOUS ?

# LMS

À La Maison du Stage, notre mission est de créer un environnement accueillant et inclusif où chaque personne, qu'elle soit débutante ou experte, se sentira valorisée et inspirée. Nous croyons fermement que la danse est un langage universel qui transcende les barrières culturelles et sociales. C'est pourquoi nous nous engageons à promouvoir la diversité et l'innovation dans toutes nos activités.

Nous aspirons à offrir des expériences de danse qui nourrissent l'esprit et le corps, tout en favorisant l'épanouissement personnel et collectif. En organisant des stages et des événements variés, nous cherchons à

éveiller la curiosité et à encourager l'exploration de différents styles de danse. Notre objectif est de créer une communauté soudée par une passion commune : la danse.

La Maison du Stage se distingue par son approche novatrice et inclusive, où chaque danseur.se pourra trouver sa place et s'exprimer librement. Nous mettons tout en œuvre pour briser les barrières financières en proposant des tarifs abordables, afin que chacun puisse accéder à nos événements et stages. Nous ouvrons nos portes à tous les âges, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, pour que chacun puisse bénéficier des bienfaits de la danse.

LES STAGES

# Au programme

**ADULTES**

→ le **29, 30 et 31 octobre** 2024

**INTENSIF ADOS / ADULTES**

du **28 oct.** au **1<sup>er</sup> nov.** 2024 ←

**INTENSIF ENFANTS**

→ du **21** au **25 octobre** 2024

Je suis danseuse professionnelle et professeure de danse jazz depuis 2019. Dans mes cours, je travaille entre autres la technique jazz, le rapport au sol, la rapidité des appuis et du mouvement, la musicalité et les différents types d'accentuation. Suite à mes expériences scéniques, j'aime

aussi beaucoup travailler l'interprétation, la respiration dans le mouvement et le dépassement de soi. Mes cours se composent généralement d'un exercice d'échauffement suivi de plusieurs exercices techniques qui préparent également le corps pour la variation de fin de cours.



**De par mes expériences scéniques, j'aime travailler l'interprétation, la respiration dans le mouvement et le dépassement de soi.**



**JAZZ**  
**JUSTINE**

## L.A. STYLE

# Anousone

Cela fait 23 ans que je danse et 13 ans que je donne des cours. J'ai commencé par le breakdance, puis en 2010 je me dirige vers la chorégraphie en L.A. Style. C'est un style qui mélange plusieurs steps inspirés du hip-hop et d'autres danses urbaines (afro, dancehall, street jazz etc.). Les mouvements peuvent prendre sens avec les paroles de la musique. Je me suis formé grâce à plusieurs camps de

danse (Urban Dance Camp, The Beat Camp) avec les meilleurs profs internationaux. En 2021, j'ai créé un crew, Unik Flow, avec lequel je participe à de nombreuses compétitions chorégraphiques nationales (HHI, The Code).



**l'apprentissage de la danse classique doit rester avant tout un moment de plaisir et de partage.**



J'ai été danseuse professionnelle durant 15 ans au sein de belles compagnies de danse tel que « le ballet de L'Opéra National du Rhin ». J'enseigne depuis 7 ans la danse classique dans différents établissements artistiques. Mes cours sont accessibles à tous car l'apprentissage de la danse classique doit rester avant tout un moment de plaisir et de partage.

## DANSE CLASSIQUE

# Claire



La danse m'anime depuis petite. J'ai commencé par la danse jazz et classique mais je dois dire que le jazz a toujours résonné davantage en moi : le côté puissant et ponctué, le rapport indéfectible à la musique et sa technique... Après 10 ans de pratique amateur et divers stages intensifs en Hollande, je suis entrée en Cycle à Orientation Professionnelle au Conservatoire de Strasbourg en 2016, et j'y ai obtenu mon Diplôme d'Etudes Chorégraphiques en 2018. Parallèlement, j'ai terminé ma

licence en Arts du Spectacle la même année, dans un double cursus. C'est en 2020 que j'ai passé mon Diplôme d'Etat de professeur de danse jazz, avant d'enseigner au Centre Chorégraphique de Strasbourg où je donne actuellement des cours. Depuis 2022, je fais également partie de la Compagnie Louves, un collectif jazz urbain basé à Strasbourg. Aujourd'hui, j'aime me nourrir de différents styles et mélanger les esthétiques, pour continuer de développer ma gestuelle et ma créativité.



JAZZ  
**MARIE**



**Les voir se surpasser et évoluer avec leurs possibilités et leurs disponibilités à l'instant T.**



## CONTEMPORAINE **CATHERINE**

Nourrie de différentes danses depuis l'enfance, la scène fait rapidement partie de ma vie à mon adolescence avec des participations à des concours, des scènes de rue et autres manifestations. À ma majorité j'entre en formation au centre de danse d'Alsace puis au centre supérieur de danse de Nice. À ce moment-là, je rencontre la danse contemporaine qui ne me quittera plus, et sera mon moyen d'expression et de recherche du mouvement. Je décide en 2020 d'aller vers la transmission, j'obtiens alors mon diplôme d'Etat de professeur de danse

contemporaine. Je donne des cours dans des associations de danse à Colmar et à Mulhouse, et des ateliers dans un Ehpad. En 2024, je crée la Compagnie du Grenier avec pour première pièce «CYCLE» Pour ce stage ce qui m'importe c'est de partager un bon moment de danse avec les élèves. De leur transmettre les qualités souhaitées en danse contemporaine, de les emmener dans des chemins de mouvement qu'ils n'ont pas encore expérimenté, de les voir se surpasser et évoluer avec leurs possibilités et leurs disponibilités à l'instant T.

JIVE / RUMBA

# Geoffrey

Depuis 6 ans, ma passion pour les danses latines égaye ma vie. Chaque note, chaque mouvement est une source d'énergie et de joie que j'ai à cœur de partager. Ma mission est de transmettre cette passion à travers des cours dynamiques, où la bonne humeur et la fête sont omniprésentes.



**Chaque note, chaque mouvement est une source d'énergie et de joie que j'ai à cœur de partager.**



Depuis toute petite, la danse a été pour moi bien plus qu'une simple activité, elle a toujours été un refuge, un moyen de m'exprimer librement et de me connecter à mes émotions. Autodidacte, j'ai appris à danser en écoutant mon corps, en laissant la musique guider mes mouvements. Très tôt, j'ai partagé cette passion avec mes sœurs, et ensemble, nous avons formé un groupe où la danse est devenue notre langage commun, notre moyen de tisser des liens encore plus forts.

Mon objectif est d'encourager un véritable lâcher-prise, d'amener chacun à dépasser ses peurs et à embrasser pleinement son corps et ses émotions. À travers la danse, je souhaite donner aux autres la confiance nécessaire pour s'exprimer sans retenue, pour se sentir libre et en paix avec soi-même.

Ma vision va au-delà de l'apprentissage des pas; il s'agit d'une démarche de développement personnel, où la danse devient un outil de libération et de confiance en soi.



AFRO-CARIBÉENNE  
**CYNTHIA**

## BARRE À TERRE

# STÉPHANIE



Ex-soliste au Ballet de l'Opéra national du Rhin durant plus de 20 ans. Professeure certifiée CA en danse classique, j'enseigne également la danse contemporaine à l'école de danse Adage Studio 37, à Riedisheim. Depuis 3 ans, je suis à la direction de cet établissement et me réjouis de pouvoir porter mes propres projets en tendant vers toujours plus d'exigence dans la bienveillance.

La barre à terre, comme son nom l'indique se pratique au sol mais sans barre d'appui. C'est l'un des meilleurs moyens d'améliorer sa posture, que vous soyez novice ou danseurs confirmé, elle s'adresse

à tous dans le respect du corps de chacun. La Barre à terre corrige et améliore la posture en étant délivré de la contrainte de la pesanteur et de la gravité. Contrairement aux idées reçues, elle est accessible aux hommes comme aux femmes et il n'est pas nécessaire d'avoir fait de la danse classique pour la pratiquer.

En tant que danseuse professionnelle, j'ai toujours beaucoup apprécié cette technique d'échauffement qui me permettait de gagner en souplesse et en allongement tout en douceur. Je vous invite à venir partager cette expérience...

La House Dance est apparue dans les discothèques aux Etats-Unis dans la culture Underground des années 80. Elle s'inspire de styles comme les danses de ballets, les claquettes, le lindyhop, le jazz, le funk, la danse moderne ou encore les danses afro. Le waacking (voguing), le hustle, le locking, le loffing sont autant de genres qui composent la House Dance.

Les fondements de cette danse sont constitués de pas dynamiques comme le

jacking, le pas de bourrée, (emprunté au jazz) le loose-legs et de bonds comme le horse. Dans un style très new-yorkais, le jeu de jambes que les danseurs effectuent principalement peut nous faire penser aux claquettes. Les mouvements sont fluides et élégants.

Cette danse est souvent improvisée et souligne les mouvements rapides et complexes des pieds, le footwork est d'ailleurs la base de la House.



HOUSE DANCE  
**TIM**