

Hèsta Gascona Luchon 14-18 août 2024

Stages proposés : inscription obligatoire			Nombre	Formatrice / Formateur	Lieu	Tarif
Renvoyer la fiche ci-dessous à hesta.gascona.inscriptions@gmail.com						
Contact : Maïté 06 34 95 71 22						
jeudi 15 août	11-12H	Voyage sonore poétique	30	Médéric et Ardémia	Dancing du Casino	Participation libre. Votre contribution sera la bienvenue !
jeudi 15 août DANSES	14-17h	Niveau Débutant - Initiation aux danses de base de bal (polka, scottish, cercles, rondes...)	20	Darmani Guylaine (atelier Dançaires de Bossens)	MJC (place du Marché) Entrée portail rue Laity	
	14-17h	Niveau Intermédiaire - Approfondissement des danses de base de bal (polka, scottish, mazurka, rondeaux, congos...)	20	Noble Françoise (atelier Dançam de Cierp-Gaud)		
	14-16h	Enfants 7 ans minimum	20	Bouillaud Céline (groupe Lumbrets)		
	14-17h	Branles d'Ossau en couple et en chaîne <u>Prérequis</u> : connaître les danses de base du bal trad (valse, polka, scottish...)	20	Carré-Viala M-Claire (atelier Cultura Occitana en Comenge de St-Gaudens)	Dancing du Casino	
vendredi 16 août DANSES	14-17h	Valses impaires à 5, 8 et 11 temps <u>Prérequis</u> : savoir danser la valse à 3 temps	20	Carré-Viala M-Claire (atelier Cultura Occitana en Comenge de St-Gaudens)	MJC (place du Marché) Entrée portail rue Laity	Participation libre
	14-17h	Bourrées et traversées d'Ariège <u>Prérequis</u> : pratique de quelques bourrées d'Ariège et du pas le plus usité (le pas sauté)	20	Pons Maryvonne (atelier UDAC Le Fossat)		
samedi 17 août CHANT	13h30 à 15h30	Chants polyphoniques et à danser du Comminges et Couserans	30	Abo Wilfried (groupe Arredalh)	MJC (place du Marché) Entrée portail rue Laity	Participation libre
dimanche 18 août Instruments	9h30-12h et 14-17h	Accordéon diatonique. Niveau Intermédiaire et Confirmé.	8	Espouy Yann (groupe Estornapic)	MJC (place du Marché) Entrée portail rue Laity	Participation libre
		Cornemuse. Niveau Intermédiaire et Confirmé.	8	Mathieu Joanis (groupe Estornapic)		
		Flûte 3 trous + tambourin. Intermédiaire et Confirmé.	8			
dimanche 18 août Yuan Gong qigong	14-16h	Tous niveaux. Activité pour se détendre, s'étirer, respirer et se renforcer. Initiation en occitan gascon, en immersion, menée de façon active. Venir avec coussin, chaussettes et vêtements confortables.	6 à 20	Lekuona Domenja (niveau 5 en Yuan Gong qigong)	MJC (place du Marché) Entrée portail rue Laity	Participation libre