



@ILLINADANSE

CES STAGES SONT POUR VOUS !

Vous débutez? Ce programme thématique est élaboré pour vous donner le meilleur en termes de technique et de style, Si vous ne pouvez suivre chaque session, les stages thématiques vous offrent des connaissances précises en un temps réduit.

Vous pratiquez déjà la danse orientale? Choisissez les stages en fonction des points que vous souhaitez améliorer.

Vous dansez, mais pas oriental? Choisissez les thèmes qui vous aideront dans votre pratique de danseuse : respiration, flexibilité des hanches, isolations, attitudes, accessoires et ressenti de la musique...

Tenue et accessoires : la base : un top près du corps, un leggings, des chaussettes ou chaussons de danse, un tapis de yoga (et oui ! On s'étire et on se muscle !), Une ceinture de danse orientale si vous en avez, il en est mis à disposition pendant les stages, Les accessoires : ils sont mis à disposition et disponibles à la vente,

Vous voulez pratiquer même en dehors des stages ? Les adhérentes engagées sur 20 stages ou plus dans l'année bénéficient de l'accès à la salle de danse en autonomie avec les autres adhérentes, les mardis et jeudis, lorsque la salle est dispo et qu'il n'y a pas de stage.

Un ou plusieurs spectacles sont prévus durant l'année !

Les dates sont communiquées au fur et à mesure, vous pouvez participer en dansant, en aidant, ou en venant soutenir les danseuses !

Et en 2026, nous danserons à l'Espace Doisneau, qui est disponible tous les 2 ans ! Date à venir...

TARIFS

1 stage 1h30 25€ /	5 stages 7h30 100 € /	10 stages 15h00 150€ /	15 stages 22h30 215 €
20 stages* 30h00 250 € /	30 stages* 45h00 335 € /	40 stages* et plus, soient 60h00 et plus 400€	*fournir certificat médical

Vous voulez essayer avant de vous engager ? Prenez un stage à 25€, que vous réglez, il sera déduit de votre forfait ensuite. Pas d'essai gratuit.

Les stages recueillant moins de 4 participants sont annulés. Si nous annulons sans solution de remplacement, nous vous remboursons.

Pas de remboursement en cas d'annulation de votre part. Les forfaits ne sont pas glissant (passer d'un tarif de 15 à 20 stages, si vous avez pris 15 stages et souhaitez en rajouter ensuite, vous reprennez un forfait 5 stages)

PROGRAMME DES STAGES

Septembre 2025

Cochez vos stages ici

Stage 1	mardi 09 sept	technique	posture-respiration-isolations	
Stage 2	jeudi 11 sept	technique	posture-respiration-isolations	
Stage 3	mardi 16 sept	technique	ventre: utiliser les muscles profonds pour des mouvements souples	
Stage 4	jeudi 18 sept	technique	ventre: utiliser les muscles profonds pour des mouvements souples	
Stage 5	mardi 23 sept	technique	vagues, vibrations et shimmies 1	
Stage 6	jeudi 25 sept	technique	8 et cercles en folie !	
Stage 7	mardi 30 septembre	technique	se déplacer: marches et démarrages, le trajet de la danseuse	

Octobre 2025

Stage 8	jeudi 2 octobre	exercice de style	bras et mains : élégance, stabilité, expressivité	
Stage 9	mardi 7 octobre	technique	danse orientale modern style : une énergie pleine de surprises !	
Stage 10	jeudi 9 octobre	technique	tours, déplacements, pirouettes et tremblements	
Stage 11	mardi 14 octobre	exercice de style	golden age, danse orientale classique, l'envol du cygne	
Stage 12	jeudi 16 octobre	technique	voile, technique et enchaînement 1	

Novembre 2025

Stage 13	mardi 4 novembre	chorégraphie	attraper le public: regards et attitudes : je lutte contre la timidité !	
Stage 14	jeudi 6 novembre	chorégraphie	choré pop 1 : avec sagat pour plus de fun !	
Stage 15	jeudi 13 novembre	chorégraphie	choré classique 1	
Stage 16	mardi 18 novembre	exercice de style	Baladi : jeux terriens émotions, l'âme Egyptienne et universelle	
Stage 17	jeudi 20 novembre	technique	posture-respiration-isolations-vibrations-vagues	
Stage 18	mardi 25 novembre	chorégraphie	choré pop 2 : avec sagat pour plus de fun !	
Stage 19	jeudi 27 novembre	chorégraphie	choré classique 2	

Décembre 2025

stage 20	mardi 2 décembre	Technique	clés de l'improvisation : reconnaître la musique, la vivre et l'interpréter 1	
stage 21	jeudi 4 décembre	chorégraphie	clés de l'improvisation : reconnaître la musique, la vivre et l'interpréter 2	
stage 22	mardi 9 décembre	chorégraphie	drum solo choré 1 : énergie, précision, le plaisir des dums et rrrrakatak !	
stage 23	jeudi 11 décembre	Technique	voile, technique et enchaînement 2	
stage 24	mardi 16 décembre	Technique	chorés et improvisations 1, avec baladis en prime !	
stage 25	jeudi 18 décembre	chorégraphie	chorés et improvisations 2, avec baladis en prime !	

ASSOCIATION FETES AUTOUR DU MONDE

DANSE ORIENTALE saison 2024-2025 avec Illina Sanhaji

site : <http://danse-orientale-illina.com> email : illinadanse@hotmail.com téléphone : 06 18 97 31 49

les mardis et jeudi de 20h00 à 21h30

48 stages de 1h30 à Meudon la Forêt, 2 rue de la Pépinière 92360 : de 1h30 à 72 heures de danse!

PROGRAMME DES STAGES suite les mardis et jeudis de 20h00 à 21h30 2 rue de la Pépinière 92360

Mars 2026

Cochez vos stages ici 

Stage 26	mardi 10 mars	technique	postures, respiration, vagues, vibrations et shimmies 3	
Stage 27	jeudi 12 mars	technique	postures, respiration, vagues, vibrations et shimmies 4	
Stage 28	mardi 17 mars	accessoires	canne, technique et enchaînement 1	
Stage 29	jeudi 19 mars	accessoires	canne, technique et enchaînement 2	
Stage 30	mardi 24 mars	chorégraphie	drum solo choré 2 : énergie, précision, le plaisir des dums et rrrakatak !	
Stage 31	jeudi 26 mars	accessoires	éventails de soie 1	
Stage 32	mardi 31 mars	accessoires/folklore	melaya / style dit d'Alexandrie 1	

Avril 2026

Stage 33	jeudi 2 avril	accessoires	éventails de soie 2	
Stage 34	mardi 7 avril	chorégraphie	mix danses du Maghreb 1	
Stage 35	jeudi 9 avril	accessoires/folklore	melaya / style dit d'Alexandrie 2	
Stage 36	mardi 14 avril	chorégraphie	street shaabi, mafia mafia 1	
Stage 37	jeudi 16 avril	accessoires	éventails de soie tech+enchaînement 3	

BOOTCAMP A MARRAKECH : DANSE, VISITES FETES du 19 au 25 avril 2026. A partir de 8 inscrites.

Mai 2026

Stage 38	mardi 5 mai	chorégraphie	mix danses du Maghreb 2	
Stage 39	jeudi 7 mai	accessoires	ailles d'Isis techniques et enchaînements 1	
Stage 40	mardi 12 mai	chorégraphie	street shaabi, mafia mafia 2	
Stage 41	mardi 19 mai	technique	Dancing queens ! All eyes on me ! Travail sur la confiance en soi	
Stage 42	jeudi 21 mai	accessoires	ailles d'Isis techniques et enchaînements 2	
Stage 43	mardi 26 mai	Techniques et chorés 1	On reprend ce que l'on a appris dans l'année en vue DU SPECTACLE	
Stage 44	jeudi 28 mai	Techniques et chorés 2	On reprend ce que l'on a appris dans l'année en vue DU SPECTACLE	

Juin 2026

Stage 45	mardi 2 juin	Techniques et chorés 3	On reprend ce que l'on a appris dans l'année en vue du SPECTACLE DE JUIN 2026 !!!!!!!!!!!!! (date) venir	
Stage 46	jeudi 9 juin	Techniques et chorés 4		
Stage 47	mardi 16 juin	Techniques et chorés 5		
Stage 48	jeudi 23 juin	Techniques et chorés 6		

☺

Je m'inscris à _____ stages Je règle la somme de _____

Je règle par chèque à ordre de Fêtes Autour du Monde / epèces / paypal fam.team@hotmail.com, envoi à un proche (rayer mentions inutiles)

Nom Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email _____

J'accepte les conditions de vente : Les stages recueillant moins de 4 participants sont annulés.

Si nous annulons un stage (hors moins de 4) sans solution de remplacement, nous vous remboursons.

Pas de remboursement, sauf en cas d'annulation de la part de FAM sans solution de remplacement.

J'autorise/ je n' autorise pas l'association Fêtes Autour du Monde à utiliser les images des spectacles de l'association dans le cadre de la captation video qui sera proposée aux danseuses et à leurs proches, de la publication de vidéos et de photos sur le site de l'association ainsi que sur les réseaux sociaux, dans le strict respect de l'image des adhérents et des activités de l'association. »

Date et signature