



PLEINS FEUX

21 mai 2018

Numéro 168

Le circuit de la récompense

Elisabeth Grimaud, psycholinguiste, explique qu'en s'habituant à expérimenter la satisfaction, le cerveau devient de plus en plus apte à reconnaître ce qui lui fait du bien.....

Mathieu Ricard, moine bouddhiste tibétain, indique que « notre esprit peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi, et la qualité de chaque instant qui passe est étroitement liée à notre façon d'interpréter le monde ».

Notre optimisme ne dépend pas d'éléments objectifs et c'est nous, et nous seuls, qui gérons notre capacité à voir la vie du bon côté.

On peut commencer, par exemple, par cultiver sa capacité d'émerveillement en savourant du chocolat ou tout simplement en s'exposant quelques instants au soleil.

Travailler sa curiosité, être actif, rire tous les jours, s'occuper un peu de ce qui nous entoure et nous voilà déjà transformés.

Quel bel été 2018 en perspective !

Anne

LES EXAMENS

Ils ont été mis en place, non pas pour sanctionner les élèves, mais au contraire pour que chacune s'habitue à se présenter devant un jury, à gérer ses émotions et à présenter son travail.

Le but n'est pas, non plus, de séparer les élèves d'une même classe, mais d'arriver à faire progresser l'ensemble afin d'atteindre un niveau homogène.

Je vous remercie d'encourager vivement vos enfants à y participer.

Mercredi 6 juin, les horaires sont, pour les classes :

- Jaunes A, Jaunes B (5 et 6 ans), Blanches A, Blanches B (6 et 7 ans) : 13h30 à 15h30.
- Vertes A, Vertes B et Prunes (8 ans et +) : 15h30 à 17h.
- Rouges A et B (11 et 12 ans) : 17h à 18h30

Vendredi 8 juin, pour les classes Pikata (13 ans et +) et NGC (15 ans et +) : 17h à 20h

Les examens se passent à l'Ecole de Danse, rue Chatrousse.

Merci d'arriver au moins un quart d'heure avant pour se préparer.

Les examens ne sont pas ouverts au public. Pour des questions de sécurité, il sera interdit d'attendre les élèves **DANS** les vestiaires.

FIN DES COURS : SAMEDI 23 JUIN à 11H30

Quelques cours pour adultes sont assurés en juillet. Les jours et heures sont à demander à l'école.

RENTREE DE L'ECOLE DE DANSE

Les cours reprendront mercredi 5 septembre à 9h00

LE SPECTACLE DE NOVEMBRE 2018

Monsieur le Maire nous accordé la mise à disposition du théâtre pour notre spectacle du vendredi 23 novembre. cette soirée de soutien nous permettra d'organiser « la Guinguette », moment privilégié de rencontre inter génération le samedi 24 novembre.

INSCRIPTIONS 2018-2019

Les inscriptions se feront à l'école à partir du 6 et jusqu'au 30 juin 2018.

STAGES DE DANSE

3 semaines de stage se dérouleront, pour les classes Jaunes à NGC :

- 1ère semaine : lundi 25 au vendredi 29 juin, avec 1 spectacle le 29 juin à Garches.
- 2ème semaine : lundi 2 au vendredi 6 juillet, avec 1 spectacle à Levallois.
- 3ème semaine : Lundi 9 au vendredi 13 juillet, avec 1 spectacle à Neuilly ainsi qu'une visite surprise pour toutes les stagiaires et l'encadrement.

Les bordereaux d'inscription sont à votre disposition à l'école de danse

Il est possible de s'inscrire aux 2 ou 3 semaines de stage. En plus des spectacles habituels, il est prévu, comme chaque année, une sortie surprise. Il est donc indispensable de respecter les dates d'inscriptions.

CALENDRIER DES REPETITIONS

Les répétitions ont lieu à l'école de danse. Une note explicative du spectacle et de sa préparation vous a déjà été envoyée par messagerie.

Les dates de répétitions sont les suivantes, SANS AFFAIRES DE DANSE :

- vendredi 25 mai,
- vendredi 28 septembre

VOYAGE AUX HELLANDES (NORMANDIE)

Ce week-end d'étude de répétitions a été fixé samedi 13 et dimanche 14 octobre 2018.

Ce week-end est organisé par la Compagnie Libre-jeu.

Il ne concerne pas, sauf exception, les classes des Jaunes A et B.

Ce n'est en aucun cas une obligation d'y participer. Par contre, c'est un grand moment qui réunit petits et grands, et durant lequel, le spectacle prend, enfin, forme.

En effet, c'est l'occasion de réunir la majorité de nos jeunes artistes, de leur faire découvrir les décors et les accessoires, et de les faire répéter en costumes. Un vrai bonheur.

Mais il n'est réalisable que si nous sommes au moins 100 participants, cadres compris. Sachant que le spectacle rassemble entre 100 et 110 danseuses, ce devrait être un objectif à notre portée.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du 26 mai.

52eme leçon : Le pas carré (fiche à conserver)

Pour réaliser un pas carré, on se place en sixième.

Si le pas carré est fait à droite, on commence par avancer le pied droit, on croise le pied gauche devant pour former le deuxième angle du carré :

- On décale le pied droite afin qu'il soit aligné derrière le pied gauche,
- On place le pied gauche à la place initiale pour fermer le carré
- Et on décale le pied droit pour se mettre en sixième. Idem à gauche.

D'après Elise et Flore