

FORMATION DANSE EL HÂL®

# LA DANSE, LE PÉRINÉE & LE RITUEL FONDAMENTAUX

Du 11 Novembre 2021 au 9 juillet 2022.



*« Régénérer les liens  
- coupés ou actifs -  
avec le ventre et avec les rituels,  
par la reconnexion  
aux savoirs ancestraux »*

**Avec Saïda Naït-Bouda**  
Fondatrice de la Méthode

Informations et inscriptions à [infoelhal@gmail.com](mailto:infoelhal@gmail.com). Watsaap + 33 6 95 77 34 93

## **Fondamentaux LA DANSE, LE PÉRINÉE & LE RITUEL**

*Une formation évolutive et progressive pour renforcer le périnée et développer sa puissance féminine, s'ancrer dans son corps en relation avec la terre, retrouver confiance en soi et ouvrir les champs de la créativité, s'initier au sens et la pratique de rituels.*

*Intégrer les savoirs acquis dans la formation dans sa vie - professionnelle ou personnelle - .*

*Obtenir le certificat Intégration des fondamentaux de la danse El Hâl©, option la danse, le Périnée et le rituel.*

**A qui s'adresse la formation ?**

- > Les professionnelles de l'accompagnement des femmes - accompagnantes psychocorporelles, khynésithérapeutes, doulas, animatrice sociales,...
- > Les artistes des arts vivants .
- > les personnes voulant intégrer la pratique dans un projet personnel.

**La danse El Hâl© est une approche d'ancrage par le mouvement et de reconnexion aux savoirs ancestraux fondée par Saïda Naït-Bouda, danseuse, chorégraphe et pédagogue.**

Développée à partir d'une longue recherche sur les rituels traditionnels, notamment ceux d'Afrique du Nord, la méthode amène à comprendre en quoi ces traditions nous réalimentent et nous permettent de retrouver des chemins dans le corps qui nous reconnectent avec des savoirs archaïques inscrits au plus profond de nous.

### **UNE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE TRANSCULTURELLE**

Une démarche pédagogique qui propose un champ d'exploration de ces savoirs dans un art du mouvement d'aujourd'hui qui en garde l'essence et l'esprit : état de présence intense, ancrage et verticalité, puissance du ventre, ressourcement des énergies et libération des tensions, intériorité dans le collectif, communication et expression de l'être, réparation.

### **UNE RECONNEXION AUX SAVOIRS ANCESTRAUX**

La danse El Hâl© est une pratique qui tient en compte l'être dans son ensemble, reliant l'individu à la spiritualité, les mémoires ancestrales, la philosophie, la relation avec les forces telluriques (la terre) et les forces cosmiques (les points cardinaux).

## **Objectifs**

### **Objectifs communs**

- > Comprendre et intégrer physiquement les fondamentaux de la danse El Hâl© : ancrage à la terre, puissance du ventre et renforcement du périnée postural, fluidité et verticalité du corps sensible et connecté, relation aux points cardinaux, état de présence intense.
- > se sensibiliser aux pratiques rituelles.

### **Objectifs selon le projet**

- > Obtenir le Certificat d'intégration des fondamentaux de la danse El Hâl©, Option la danse le Périnée et le rituel.
- > Progresser, évoluer dans son projet personnel.

## **Programme**

Le programme s'articule autour de 3 angles de travail.

### **Ateliers réguliers de perfectionnement des techniques de base [En visio].**

Echauffement spécifique en souffle (L'Adama) pour la préparation du corps aux mouvements archaïques.

Conscience corporelle, ancrage, fluidité et verticalité du corps.

Renforcement du périnée, puissance du ventre par les danses pelviennes.

Rapport à l'espace et état extatique dans la pratique des danses de transe féminine.

Mise en espace rituel.

### **Des modules thématiques sur chaque fondamentaux [En visio]**

Un espace d'approfondissement par un vas et viens entre les éléments de la pratique et l'expérience individuelle.

### **Une semaine de validation des apprentissages [En présence].**

## PUBLICS

Toutes personnes - dans un cadre professionnel ou individuel -, intéressées par le renforcement du périnée, l'ancrage à la terre, l'ouverture de l'énergie féminine, la posture, le mouvement archaïque, la reconnexion aux savoirs ancestraux, l'énergie vitale, le féminin sacré, la kundalini, la fluidité, la célébration, la puissance énergétique, l'intériorité dans le collectif, l'encens, le rituel, la réparation.

## CHAMPS D'ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES

En premier lieu la formation s'applique dans le champ de l'accompagnement des femmes : kinésithérapeutes spécialistes des soins du périnée, Doula, intervenante dans le domaine du féminin sacré, animatrice socioculturelle, ... Plus largement elle est utilisée dans tous les secteurs où le corps est engagé.

## PRÉ-REQUIS

>>>> Niveau Intermédiaire et + en pratique corporelle, quelle qu'elle soit : danse, yoga, taï chi, etc, ... où personne déjà praticienne de discipline incluant le corps.

La capacité à s'engager dans un travail personnel.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Une grille de validation des fondamentaux est fournie dès le début de la formation, qui est remplie par l'élève dans le cadre d'une auto-évaluation et par l'équipe pédagogique en fin de stage.

- Des séances individuelles qui sont orientées soit sur des questions personnelles soit vers l'intégration de la technique peuvent être demandées.

- Un Certificat d'intégration des fondamentaux de la danse El Hâl©, Option la danse le Périnée et le rituel.

## CONTENUS ET CALENDRIER DE LA FORMATION

Du 11 Novembre 2021 au 9 juillet 2022. (Dates sous réserve de modification)

## Renseignements pratiques

Du 11 Novembre 2021 au 9 juillet 2022.

30 jours • 160 heures

### Contenu de la formation

1 entretien individuel à l'inscription.  
2 entretiens individuels d'intégration de la formation.

24 ateliers réguliers de perfectionnement des techniques de base.

24 heures de travaux personnels dirigés.

5 modules thématiques sur chaque fondamentaux.

Une semaine de validation des apprentissages.

Des enregistrements audio et vidéo pour l'entraînement personnel.

Des supports de cours.

Des références bibliographiques et des vidéos.

La possibilité de séances en individuel avec Saïda à un tarif réduit

Groupe Watsaap pour échanges et partages.

### Tarif

2160 €.

Arrhes de 216 € au moment de l'inscription.

Mensualisation par virement de 216€/mois sur 9 mois à compter du 1er novembre 2021.

Type	Module	Intitulé des modules	Nb jours	Nb d'heures	Dates
VISIO	1	Perfectionnement des fondamentaux technique 4 Cycles de 6 cours de 2 h	24	48	> Du jeudi 11 novembre au jeudi 16 décembre 2021 > Du jeudi 6 janvier au jeudi 10 février 2021 > Du jeudi 10 mars au jeudi 14 avril > Du jeudi 12 mai au jeudi 16 juin
	2	l'Adama - Préparation et échauffement spécifique à la danse EL Hâl©	1	6	Samedi 8 janvier 2022
	3	L'ancrage à la terre - Danses pelviennes et Danses de célébration de la terre	1	6	Samedi 12 février 2022
	4	Les danses thérapeutiques - Danses de transes féminines.	1	6	Samedi 12 mars
	5	Relations cosmiques Danses extatiques	1	6	Samedi 9 avril 2022
	6	Des rituels ancestraux à l'interculturalité	1	6	Samedi 28 mai 2022
LIVE	7	Bilan des apprentissages en présentiel	5	30	du 6 au 10 juillet 2022

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La méthode Hâl© est basée sur un apprentissage par l'expérimentation et l'intégration. Qu'est ce que les savoirs ancestraux et les rituels ? Que peuvent-ils nous apporter dans notre monde d'aujourd'hui ? Présentation d'une pédagogie qui "apprend à apprendre".

Les recherches de Saïda Naït-Bouda, danseuse et chorégraphe, se portent principalement sur les danses traditionnelles sacrées et profanes d'Afrique du Nord. Pendant plusieurs années, elle étudie leurs particularités, leur rôle social, tant par la régulation des rapports des individus dans la communauté, que dans leur pratique même qui stimule, régèrène et soigne le corps et l'esprit. De cette étude elle crée son propre langage chorégraphique, une écriture qui lui permet de réactiver ses mémoires par la danse.

De là elle est invitée à transmettre sa technique et s'attelle à une méthode transculturelle qui peut s'appliquer à tout le monde.

Observant que les savoirs en Occident sont fragmentés, la méthode El hâl s'appuie sur un principe : réunir. Relier tous les apprentissages accumulés dans l'être.

### Comment ça marche ?

Contrairement aux enseignements classiques, la méthode privilégie un vas et viens constant entre l'exploration des outils de la pratique et l'expérimentation.

La notion de l'écoute du langage du corps est donc au centre de cet apprentissage.

Les séances de verbalisation suivent les moments de pratique et permettent à l'élève de s'impliquer dans le processus d'apprentissage.

Les élèves doivent poursuivre leur exploration en dehors des cours, et partager leur expérience avec le groupe pour approfondir et développer leur expérience de la formation.

Danseuse, chorégraphe  
et fondatrice de la Danse El Hâl©

Saïda Naït-Bouda



*« Au cours de ma recherche, j'ai voulu trouver une forme capable de transmettre l'essentiel de ce que les femmes et les hommes de ma culture d'origine m'ont transmis : un profond enracinement dans la terre, l'auto-soin, la transcendance dans le collectif, le sens du rituel, la célébration de la beauté. » Saïda Naït-Bouda*

L'art et la réparation sont au cœur de la recherche de Saïda Naït-Bouda, pour qui les pratiques du soin du corps et de l'âme doivent être connectées aux rapports d'oppression qui travaillent notre société. Partant d'une quête identitaire, -elle est née en France de parents algériens -, elle entame un long voyage de recherche au pays des origines : l'Algérie. De ce cheminement initiatique - qui la mènera dans toute l'Afrique du Nord, elle fonde sa propre technique de danse, la danse El Hâl, ou état de présence divine.

Sa démarche est transculturelle et propose un autre regard sur les savoirs traditionnels par une reconnexion aux savoirs ancestraux.

Dans une approche physique et logique de l'ancrage aux éléments cosmiques et telluriques, elle propose des voies qui se garde du folklorisme, qui aborde la question de l'influence coloniale sur ces patrimoines et matrimoines immatériels..

L'expression de nouvelles formes qui rejoignent les savoirs ancestraux et notre monde d'aujourd'hui.

Un monde où nous pouvons réaliser notre désir de plus en plus croissant de penser - et panser - le monde.

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## MODULE 1 - ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS

### Fondamentaux de la danse El Hâl.

L'objectif de ce module est l'apprentissage de l'ancrage par le chakra racine en relation avec l'axe de gravité. La conscience corporelle où l'intériorité et la répétition, permettent de développer la puissance du ventre dans un corps vertical, sensible et connecté. Peu à peu, chacune de nous selon son histoire, son âge, apprend à connaître cette zone trop souvent oubliée et même parfois totalement méconnue dans une démarche de l'auto soin.

A comprendre l'influence du périnée sur la qualité de notre posture, la verticalité, le soulagement du dos, le développement de la puissance énergétique qui nous ouvre à notre connexion et notre relation intime avec la terre pour un déploiement infini.

A intégrer ces savoirs dans un rituel réinventé.

**La danse & le périnée.** Préparation spécifique pour la prise de conscience et le renforcement du périnée, la puissance du ventre et l'ancrage à l'énergie de la terre par l'expérimentation des danses pelviennes et des rituels de célébration de la fertilité.

**L'Intranse.** Placement postural en souffle, alignement et verticalité, conscience de soi en relation avec les points cardinaux par l'exploration des danses de transe et de guérison. Mise en espace rituel.

## MODULE 2 - L'ADAMA.

### Préparation du corps à la pratique des mouvements archaïques.

Constitué d'un enchaînement de figures portées par le souffle en relation avec les points cardinaux, l'Adama, est la soutènement de toutes les pratiques de la danse El Hâl©. Dans ce module il s'agit d'analyser, synthétiser, répertorier les mouvements constitutifs de cet échauffement pour mettre en place une méthode individuelle de placement postural et de perfectionnement des techniques du corps en mouvement ancré.

Au programme : schémas et axes du corps. Mouvement énergétique et holistique. Respirations abdominales relaxante ou stimulante. ancrage et verticalité. corps sensible et connecté. Conscience de soi et des autres. Continuum et pratique méditatives.

## MODULE 3 - ANCRAGE À LA TERRE ET PUISSANCE DU VENTRE

### Approfondissement des connaissances sur les danses pelviennes.

Les danses pelviennes sont basées sur un mouvement du ventre très puissant dans un corps ancré à l'énergie de la terre.

Au programme : observation des schémas du pelvis, du bassin et du périnée. Les liens entre l'appui des pieds et le bassin. Travail de correction individuelle du mouvement dans les danses assises et debout. Visionnage de danse suivi d'échanges. Mise en espace rituelle et échanges sur l'expérience.

## MODULE 4 - THE TREE OF LIFE / L'ARBRE DE VIE L'océan d'énergie

Une expérience de la Danse El Hâl© dans un dialogue avec un mouvement rituel d'ancrage à la terre. De l'appui des pieds au périnée, du périnée à la poitrine, de la poitrine au bras et au mains ; le corps - en parfaite osmose avec son axe de gravité - puise une sève énergétique qu'il envoie dans l'espace dans un flux ininterrompu.

Chacun et chacune de nous créant un lien entre la vie, l'art et les symboles.

## MODULE 5 - L'INTRANSE

### Relation cosmiques et danses extatiques

Une expérience de la conception de l'espace qui prend sa source dans l'architecture musulmane sacrée et les cérémonies extatiques soufies (Zikr et derwich).

Célébration des points cardinaux issus de l'échauffement des derviches tourneurs et des Hadras (cérémonies extatiques). Le corps/prière. Le mouvement répétitif démultiplié par l'énergie du groupe. Le souffle, expression du divin. Mise en relation entre architecture du corps et architecture de l'espace. Mise en espace rituel et retour d'expérience.

## MODULE 6 - LES RITUELS

### Sens, pratiques et mise en jeu

Les rituels ont leur règles, leur structure, leur sens. Cet atelier est un espace dynamique qui intègre toutes les techniques apprises dans un rituel.

Au programme : construction du rituel «le ventre de la terre»: temps, espace, mouvement, sens. Retour d'expérience et échanges.

## Module 7 - VALIDATION DES APPRENTISSAGES

### Une semaine en présentiel

La semaine alterne des présentations en solo, des travaux en binôme Praticien/Elève, des compositions du groupe entier.

#### Au programme de validation technique,

- la présentation des fondamentaux, point par point et la mise en espace du rituel «le ventre de la terre», qui sera la base des acquis et des points à améliorer.

#### Au programme de l'intégration de la formation

La danse El Hâl, s'est des expérimentations entre être humain, chaque élève partage une expérience menée individuellement en dehors des cours avec d'autres personnes, dans un cadre privé ou professionnel.

**La validation de la formation se fait selon les objectifs du projet de formation défini en début de formation.**

#### Soit :

- > Le certificat d'Intégration des fondamentaux de la danse El Hâl©, Option la danse, le périnée et le rituel.
- > La validation des acquis des fondamentaux dans son projet personnel.