

# danse elhâl

Avec Saïda Naït-Bouda

PROGRAMME 2022/2023

La danse El Hâl® est une méthode d'ancrage par la reconnexion aux savoirs ancestraux. Fondée au socle des rituels d'Afrique du Nord par Saïda Naït-Bouda, danseuse, chorégraphe et pédagogue. La méthode est interculturelle et propose une exploration de ces savoirs dans une pratique d'aujourd'hui qui en garde l'essence et l'esprit : ancrage à la terre, verticalité, puissance du ventre, fluidité du corps sensible et connecté, souffle, ritualisation de l'espace et du temps, pratique d'auto-soin et réparation dans le collectif, transformation et renouvellement.

[WWW.SAIDANAIBOUDA.COM](http://WWW.SAIDANAIBOUDA.COM)

## LES MARDIS DE LA DANSE EL HÂL

Des ateliers sur 4 thèmes de découverte ou d'approfondissement qui se renouvellent une fois par mois.

*Les ateliers ont leur programme propre et peuvent se prendre ponctuellement ou en continuité.*

Public mixte sans restriction de niveau.

Horaires Les mardis. Accueil 18h45. Atelier 19h00-21h30.

Lieu Palais de la femmes. 94, rue de Charonne. 75011 Paris

[DESCRIPTIF ET INSCRIPTION SUR CE LIEN](#)



### InTranse

Une exploration des mouvements répétitifs des danses à caractère thérapeutique et extatique.

20/9 - 18/10 - 17/1 - 21/2 -  
21/3 - 18/4 - 16/5 - 20/6



### La danse le périnée et le rituel

Bien campé-e autour de son périnée en régénérant les liens - coupés ou actifs - avec le ventre.

13/9 | 11/10 | 10/1 | 14/2 |  
14/3 | 11/4 | 9/5 | 13/6.



### Danses Gnaouas

Une expérience des danses collectives dans les rituels Gnaouas.

27/9 - 25/10 - 24/1 - 7/3 - 28/3  
25/4 - 23/5 - 27/6.



### L'art du drapé

Initiation à la technique du drapé en mouvement... et en amusement.

4/10 - 31/1 - 4/4 - 30/5

## RITUELS DE FEMMES | ANCRAGE A LA TERRE

Une expérience rituelle de l'ancrage au féminin entre l'intériorité et le collectif.



Week-end à Paris

15-16 octobre | 21-22 janvier |  
18-19 mars | 27-28 mai.

Retraite a Essaouira/Maroc

4 au 11 novembre 2022.

Retraite en Normandie

8 au 14 juillet 2023

[DESCRIPTIF ET INSCRIPTION SUR CE LIEN](#)

## FORMATIONS LA DANSE, LE PÉRINÉE ET LE RITUEL

Une proposition de formations multiples à prendre selon vos besoins et vos objectifs



### DECOUVRIR

Expérimenter la méthode en pratique et en théorie dans des ateliers en ligne.

Tous les mercredis | 19h15-21h30

### S'ENTRAÎNER

Pour prendre conscience et renforcer le périnée postural dans des cycles courts.

Les lundis | 19h15 - 21h30  
> 19 septembre au 24 octobre 2022 |  
> 9 janvier au 14 février 2023 |  
> 13 mars au 17 avril 2023

### ACQUÉRIR DE NOUVEAUX OUTILS

Pour les transmettre dans sa pratique professionnelle.

18 au 21 mai 2023

### INTÉGRER LES FONDAMENTAUX DE L'ANCRAGE

Pour évoluer, progresser et développer sa puissance féminine et sa créativité dans un cycle long.

Du 5 janvier au 22 juillet 2023

### ENSEIGNER LA MÉTHODE

Pour accompagner les personnes vers de nouvelles pratiques de ressourcement et de prévention.

De janvier à juin 2024.

[DESCRIPTIF ET INSCRIPTION SUR CE LIEN](#)

## CONTACTS & INFORMATIONS

ATELIERS ET RITUELS Delphine Gillot 06 83 24 05 49. Email : [gillot.delphine@hotmail.fr](mailto:gillot.delphine@hotmail.fr)

FORMATIONS Saïda Naït-bouda [infoelhâl@gmail.com](mailto:infoelhâl@gmail.com)