

Vous trouverez ci-dessous nos quelques conseils pratiques, généraux et par stage, afin de préparer au mieux votre venue !

- ➔ Pour votre information, sachez que tout au long du festival, [un bénévole des Suds accompagnera chacun des stages](#) et pourra vous apporter des renseignements nécessaires au bon déroulement de votre semaine.

- NOS CONSEILS -



Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de [gourdes](#), [serviettes](#), [vêtements légers](#) etc.

STAGES DE DANSE :

Nous conseillons à tous les stagiaires danse de porter une tenue souple et légère, privilégiez tenues de sport et vêtements fluides.

❖ **Flamenco**

- Pour les stages se déroulant au Gymnase Amédée Pichot, la salle est équipée d'un tablao : pour ne pas dégrader celui-ci, **il est impératif de porter des chaussures de flamenco**, merci ! (Voir photo ci-contre)



❖ **Danse Soufie**

- En raison du tournoiement, il est conseillé de ne pas manger juste avant le stage, ou de manger léger au minimum 1h en amont.
- Les danseurs doivent être vêtus de tenues soupes et confortables, de couleurs unies (ex : tout blanc ou tout noir) et porter des chaussettes. Les jupes sont prêtées le temps du stage.
- Pas de bijoux.
- Possibilité d'acquérir des chaussures de derviches tourneurs ou une jupe soufie en vente auprès de Rana Gorgani. (N'hésitez pas à nous donner votre pointure si vous voulez être certain de trouver chaussure à votre pied !)

STAGES INSTRUMENT :

Nous fournissons un maximum de pupitres, mais n'hésitez pas à prendre le votre. Pensez également à prendre votre ampli, votre repose pieds si besoin, ou tout autre accessoire (médiator, cordes de rechange...)

❖ **Gamelan**

Le gamelan se pratique pieds nus et assis par terre (les coussins seront fournis). Pour une aisance gestuelle, il est conseillé de porter des vêtements fluides.

❖ **Oud**

Vous pouvez apporter des morceaux de oud à partager pendant le stage.

❖ **Percussions afro-cubaines**

Save the date : pour ceux qui le souhaitent, une rencontre avec les stages de danses afro-cubaines le vendredi 12 juillet est prévue dans l'après-midi.

❖ **Percussions orientales**

Save the date : pour ceux qui le souhaitent, une rencontre avec le stage de Chaâbi marocain le vendredi 12 juillet est prévue en fin de matinée.

STAGES VOIX :

- ❖ **Ma voix dans le chant du monde**
Merci d'apporter des petits tapis de sol, comme pour le yoga ou la gym.
- ❖ **Chant bouddhique shômyô**
Pour une aisance gestuelle, il est conseillé de porter des vêtements fluides. Vous pouvez également apporter des petits tapis de sol, comme pour le yoga ou la gym.

STAGES ART DE VIVRE :

- ❖ **Yoga & Musiques / Le pouvoir du son et Chant thérapeutique**
Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection.
- ❖ **Feldenkrais**
Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection et si possible un petit coussin.
- ❖ **Calligraphie coréenne**
Merci d'apporter un petit pot en verre (ex : un pot de confiture).

- ACCUEIL -

Nous vous donnons rendez-vous au **BUREAU DU FESTIVAL** :
Ecole du Cloître – 28-30 Rue du Cloître, près de la place de la République
Le dimanche 7 juillet* de 14h à 18h ou à partir du lundi 8 juillet :

1h avant le début de votre premier stage

⇒ pour récupérer votre dossier, vos places de concerts réservées et signer votre convention (il s'agit de l'exemplaire que nous conservons, nous nous chargeons de l'imprimer).

Et 30 minutes avant votre stage

⇒ pour un départ groupé vers votre lieu de stage guidé par le bénévole accompagnateur de ce dernier.

** Si vous le pouvez, nous vous conseillons de privilégier le créneau horaire du dimanche 7 pour venir signer votre convention et ainsi éviter la très forte affluence du lundi matin.*



Les Petits Déjeuners orientaux

Tous les jours de la semaine, **dès 9h au bureau du festival**, nous vous proposons des petits déjeuners orientaux : une belle occasion de faire le plein d'énergie tout en rencontrant et partageant avec les autres stagiaires !



Vous venez en voiture ?

Retrouvez les possibilités de parking en cliquant ici :

<http://bit.ly/Arles-où-se-garer>

Et pensez au covoiturage ! Entrez en contact avec d'autres stagiaires pour vous organiser, avec notre groupe facebook Venir et dormir aux Suds, à Arles :

<https://www.facebook.com/groups/318735272386352/>