

STAGE DANSE NIA

Voyage
autour du monde !

ALJ - DU 10 AU 14 AOÛT 2026



Avec Marie-Laure
Association Eviedanse.Nia

MARDI : NIA en Asie Fluidité & intériorité

10h-11h30

- **Routine d'éveil corporel** : inspiration Tai-chi
- **Explorer la lenteur**
- **Jeu d'imitation** : "miroir du dragon"
- Découverte de la Calligraphie : **Incarner un symbole**

13h30-16h30

- **Conte en mouvement** : Petit conte d'Asie lu et incarné en mouvement
- **Création d'un "tableau vivant"** par groupe
- **Répétition** phrases collectives lundi + tableaux vivants
- **Routine de retour au calme**

JEUDI : NIA en Océanie Espace & silence

10h-11h30

- **Routine d'éveil corporel**
- **Le corps dans l'espace** : espace du corps et espace scénique : jeux de déplacements dans l'espace
- **Exploration corporelle** : sol, air, eau, feu (4 éléments)
- Jeu d'improvisation "**la sculpture**"

13h30-16h30

- **Séquence NIA sur musique amérindienne ou océanienne - HAKA NIA**
- **Création** de Phrases collectives en groupes
- **Partage** des groupes
- **Répétition** des phrases Afrique, des tableaux vivants Asie, des phrases latinos & Océanie
- **Enchaînement des séquences du spectacle** : Travail des entrées/sorties, trame narrative : le voyage de NIA
- Décisions sur **accessoires** et **costumes légers** + **programme** à offrir aux parents
- **Routine de retour au calme**

LUNDI : NIA en Afrique Rythmes & couleurs

10h-11h30

- Mise en place d'une **routine d'éveil corporel**
- Petits **jeux de connaissances** et **règles de vie** en groupe
- **Découverte ludique de la danse NIA** (Inspirations, mouvements)
- **Séquence NIA sur rythmes d'Afrique**

13h30-16h30

- choix d'un **animal pour incarner NIA**
- La **danse des animaux** d'Afrique
- **Exploration corporelle** sur musiques variées
- **Création** d'une "phrase" collective à 8 temps (en groupes)
- **Présentation** des groupes
- **Routine de retour au calme**

MERCREDI : NIA en Amérique Latine Énergie & joie

10h-11h30

- **Routine d'éveil corporel**
- **Séquence NIA** sur playlist latinos
- **Jeu collaboratif en cercle** : "se passer" le mouvement et mettre sa touche personnelle

13h30-16h30

Composition chorégraphique

- Par groupes : **inventer des phrases collectives latinos**
- **Présentation** des groupes
- **Structuration du spectacle** : arc global
- Point sur les décorations et costumes
- **Routine de retour au calme**

VENDREDI : Le Tour du Monde de NIA

10h-11h30

- **Routine d'éveil corporel**
- Chaque groupe **répète** et peaufine ses **phrases collectives et tableaux**
- **Répartition des rôles** : narrateur/narratrice, programme du spectacle

13h30-16h

- **Filage** : Enchaînements des séquences, entrées et sorties
- Habillage / accessoires/ programme parents
- **Relaxation collective** : moment **NIA doux**
- **Bilan** de la semaine en cercle (**météo de mon corps, de mes émotions**)

17h45

✨ Spectacle parents

Le voyage autour du monde de NIA :

Afrique → Asie → Amériques → Grand Nord/Océanie
→ Retour chez soi !

Une approche ludique et créative du NIA
Danse & Expression corporelle