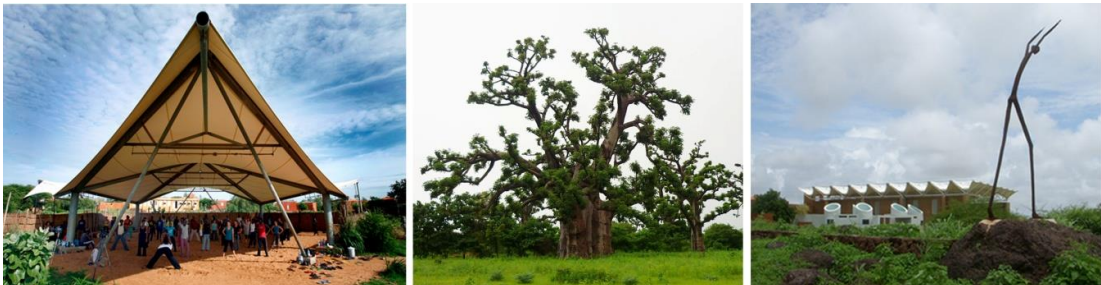




# DETENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT WEEK END DECOUVERTE

Ecole des Sables | Toubab Dialaw | Sénégal



ECOLE DES SABLES, CENTRE INTERNATIONAL POUR LA FORMATION EN DANSES  
TRADITIONNELLES ET CONTEMPORAINES D'AFRIQUE.

Direction artistique Germaine Acogny | Direction administrative Helmut Vogt

# | UN PROGRAMME INNOVANT POUR BOOSTER LE CORPS ET L'ESPRIT

La technique corporelle élaborée par **Germaine Acogny** au cours des trente dernières années repose sur une synthèse des danses traditionnelles de l'Afrique de l'Ouest, de diverses techniques occidentales et orientales et d'éléments essentiellement **inspirés de la Nature**. Elle fait aujourd'hui l'objet d'un programme d'analyse et de recherche à l'Université Paris VIII.

Appliquée au programme **Détente du corps et de l'esprit** proposé aux personnels d'entreprises, cette technique s'apparente aux différentes approches corps / esprit telle que le tai-chi car elle favorise les interactions entre les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique. En mettant l'accent sur le mouvement et la respiration, elle vise à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Considérée comme une « **gymnastique énergétique globale** », elle conjugue éveil corporel, étirements, danse, travail rythmique et relaxation.

Accessible à tous, elle permet d'apaiser le mental et de développer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Elle apporte également des améliorations significatives du bien-être psychologique (stress, anxiété, dépression, détresse psychologique, humeur, estime de soi).

Pratiquée au Centre International de Danses d'Afriques, cette technique permet de renouer avec l'environnement et tous les éléments de la nature alentour. Celle-ci agit alors comme un révélateur ou **un amplificateur des sensations** que chacun va rapporter avec lui après cette expérience.



# | UN PROGRAMME

à titre indicatif

## VENDREDI SOIR

Arrivée à l'Ecole des sables de Toubab Dialaw  
Installation en bungalows / Dîner



## SAMEDI

- 8h30 / 9h : petit déjeuner pris en commun au restaurant du Centre
- 9h15 : marche au bord de la mer, prise de conscience corporelle
- 13h30 : déjeuner  
temps libre / repos
- 16h30 / 18h30 : exercices rythmés avec Germaine Acogny
- 20h30 : dîner  
discussions – débat – projection de film (à définir)

## DIMANCHE

### 1<sup>ère</sup> Formule

- 7h / 9h30: éveil corporel dans la nature  
déambulation dans l'espace brousse de l'Ecole des sables  
petit déjeuner
- 10h: *Brunch-storming* (débriefting sur le ressenti de chacun, l'état d'esprit et l'état de corps - échanges)
- 13h : déjeuner  
départ libre de l'Ecole des sables dans l'après-midi
- ### 2<sup>e</sup> Formule
- 7h / 12h: éveil corporel dans la forêt des baobabs  
petit déjeuner en brousse
- 12h30: *Brunch-storming* (débriefting sur le ressenti de chacun, l'état d'esprit et l'état de corps - échanges)



## | L'ENVIRONNEMENT

Le petit village de pêcheurs de Toubab Dialaw est situé sur la Petite Côte à 55 km au sud de Dakar, le long d'une côte mêlant plages de sable blanc et rochers, ouvrant sur une savane typique de l'Afrique parsemée de baobabs.

Le Centre International de Danses d'Afrique est perché sur les hauteurs du village face à l'océan, à une lagune et à la savane ; il propose un cadre enchanteur propice à la détente et au bien-être. L'harmonie de la nature environnante permet de se ressourcer et de rétablir son énergie intérieure.

Depuis 1998, c'est un lieu de rencontres, de formation, de recherche, de créations et d'échanges consacré aux danses africaines. Créé par la danseuse-chorégraphe Germaine Acogny et son mari Helmut Vogt, le Centre organise des stages de formation professionnels pour les danseurs de toute l'Afrique.



Association Jant-bi | Ecole des Sables

BP 22 626 - CP 15 523 Dakar - Sénégal

T/F: (221) 33 836 36 19 / T: (221) 33 836 23 88

[www.jantbi.org](http://www.jantbi.org)

[jantbi@gmail.com](mailto:jantbi@gmail.com)

[www.youtube.com/user/jantbi](https://www.youtube.com/user/jantbi)

Facebook : Ecole des Sables Jant-Bi

