

# WAVEWALK

## Atelier

Comme les vagues...



Comme les vagues, parfois on est en haut, parfois en bas, mais il y a toujours du mouvement, ainsi qu'une infinité de possibilités.

Même lorsque nous semblons être isolés,  
même lorsque nous pensons être des individualités,

**nous sommes ensemble**

Observe.

Bouge.

Il n'y a pas de mauvais ou de bon mouvement. Il n'y a pas de mouvement masculin ou féminin. Il n'y a que du ***mouvement.***

L'intention de bouger et le mouvement, c'est la même chose.

MOVE/ **BOUGE**

# WAVEWALK (Qu'est ce que c'est?)



Un atelier pour découvrir la technique Wavevalk, voire la danse contemporaine en général, avec la danseuse et chorégraphe Rosa Mário et le DJ et musicien live Gongga.

L'atelier est un moment de partage de techniques et d'énergies pour favoriser la créativité de chacun, cultiver le FEU intérieur et se sentir bien !

Aucune expérience préalable n'est requise.

# WAVEWALK (Pour qui?)



Adultes et jeunes a partir de 13 ans

Participants:

Au Minimum: 5.

Au Maximum: en fonction de l'espace et du système son

Obs: Au-dessus de 25 personnes, un casque avec micro est utilisé par le facilitateur.

# WAVEWALK (Combien de temps?)



Durée normale de l'atelier :  
2 heures

Autres options:  
Courte : 1 heure.  
Longue : 3 heures.

# WAVEWALK (De quoi avez-vous besoin?)



- Habits confortables pour danser
- Bouteille d'eau
- (Eventuellement, prévoir une paire de chaussettes en fonction de la température: pas de chaussures autorisées dans l'espace de danse)

Aucune expérience préalable n'est requise.

# WAVEWALK (Valeurs, Éléments & Symboles)



Valeurs: la liberté, l' inclusion, l'apprentissage mutuel, la joie

Éléments : l'eau, la terre, l'air, le feu, la conscience

Symboles : La vague, le Tore, l'Infini



# WAVEWALK (Comment se déroule l'atelier?)

\*Sur la base d'un atelier de 2 heures



Introduction

Harmonisation via méditation guidée

Échauffement chorégraphié

Échauffement cardio

Marche de connexion de groupe

Marche de transfert de poids

Technique Wavewalk - Bras

Technique Wavewalk - Jambes

Technique Wavewalk – Exploration

Moment de partage

Danse - 1er Chakra

Danse libre

Attention au coeur & echauffement

Massages

Conclusion

# WAVEWALK (Video et images)

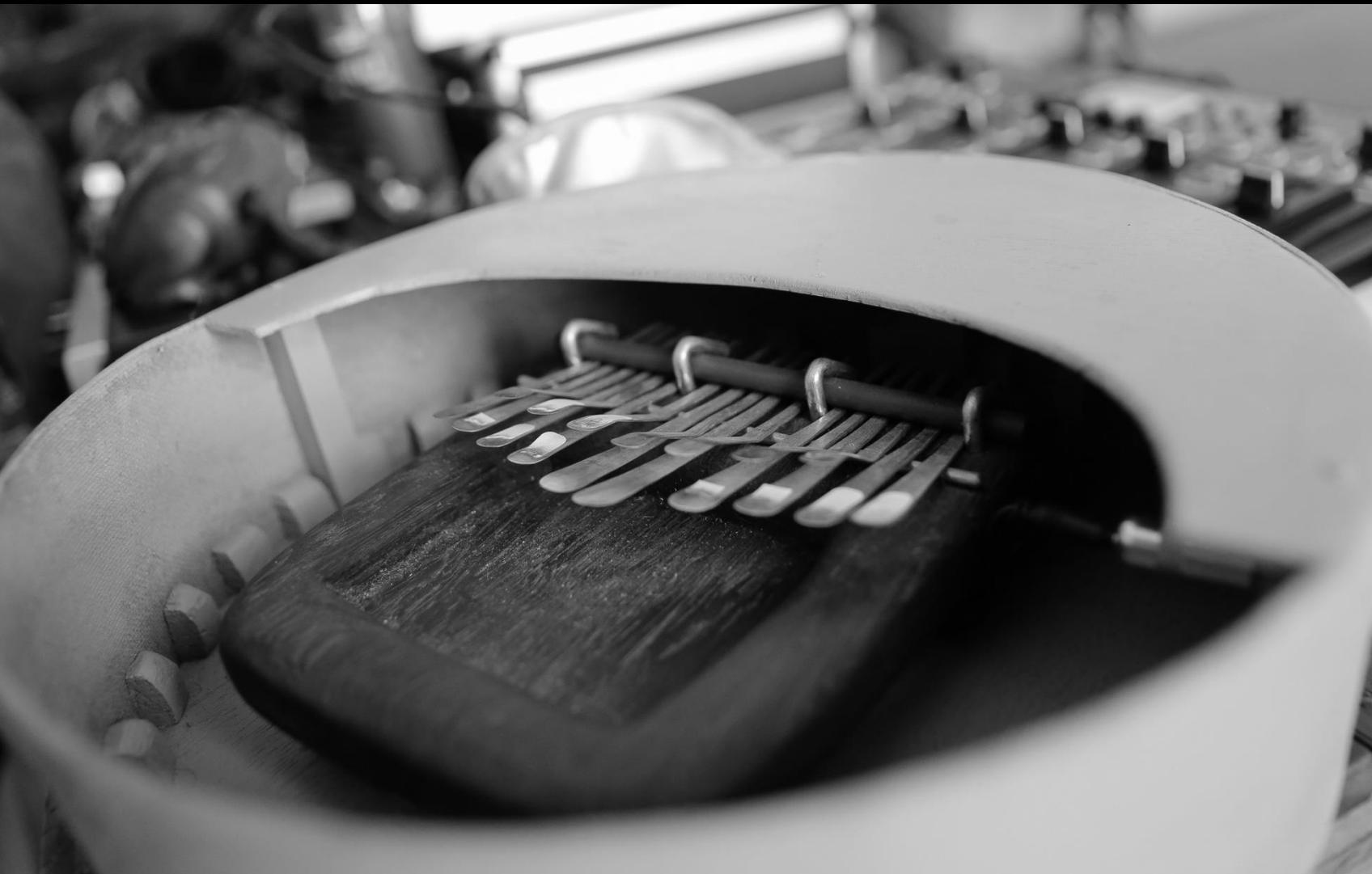


Teaser Vidéo  
WAWEWALK

<http://www.descobrir.net/fr/ATELIERS/>

Video et images: Mario  
Cumbana

# WAVEWALK (Considérations techniques & Contact)



Dans la mesure du possible, le sol doit permettre de danser pieds nus / en chaussettes.

Instruments et machines sonores apportés par Gongga.

Sonorisation à prévoir, adaptée à l'espace et au nombre de participants.

Contactez-nous:

[rosamario@descobrir.net](mailto:rosamario@descobrir.net)

+33780630107

[antoine@descobrir.net](mailto:antoine@descobrir.net)

+33783571028

# WAVEWALK (Dates passées)



- 02/10/2022: WAVEWALK(LUANDA, ANGOLA)
- 03,04,05/10/2022: EARTH&WAVEWALK (CAZENGA, ANGOLA)
- 24-29/07/2022: WAVEWALK (GRAINE D'ARTISTES, LE LABO, FRANCE)
- 18/07-22/07: WAVEWALK (MJC, CHARLIEU, FRANCE)
- 18/06/2022: WAVEWALK (SALLE DU SORNIN, POUILLY, FRANCE)
- 21/05/2022: WAVEWALK (SALLE DU SORNIN, POUILLY, FRANCE)
- 14/05/2022: WAVEWALK (MJC, CHARLIEU, FRANCE)
- 07/05/2022: WAVEWALK (LE LABO, ROANNE, FRANCE)
- 24-29/04: WAVEWALK (AFR, POUILLY SOUS CHARLIEU, FRANCE)
- 09/04/2022: WAVEWALK (LE LABO, ROANNE, FRANCE)

# PRODUCTION

DESCOBRIR est la compagnie de danse contemporaine qui produit les ateliers WAWEWALK.

La compagnie a été créée en 2018 : elle existe légalement à la fois au Mozambique et en France.

DESCOBRIR a pour but de promouvoir et d'organiser des activités artistiques liées au développement humain holistique à travers des activités artistiques, culturelles, sociales et environnementales.

Plus d'informations : [www.descobrir.net](http://www.descobrir.net)  
[info@descobrir.net](mailto:info@descobrir.net) / +33783571028



Directeur artistique : Rosa Mário

Siège en France : 110 Rue de Verdun,  
42720 Pouilly Sous Charlieu, France

Siège au Mozambique : Avenida Vladimir  
Lenine, n.565. 6.andar, Bairro Central.  
Distrito urbano 1, Maputo, Mozambique

# BIOGRAPHIE - ROSA MÁRIO (1)



Née à Maputo, au Mozambique, en 1988, Rosa Mário est danseuse, chorégraphe, actrice et artiste de vie. Elle est entrée en contact avec la danse très tôt, aux pieds de sa mère, puis plus tard dans les rues de son quartier à Maputo. Elle a ensuite commencé une formation de danse en 2003 en danse contemporaine, moderne et latine au centre de recherche chorégraphique de Maputo, jusqu'en 2008. En 2006, Rosa obtient une bourse pour se perfectionner en danse contemporaine à Paris, aux Rencontres pour la danse contemporaine. C'est cette année-là qu'elle participe à son premier spectacle "INSIDE AND OUTSIDE".

En 2008, Rosa se lance dans la danse sportive, avec des danses classiques et latines, avec un autre spectacle intitulé "NOTHING TO DECLARE". Elle commence à être formée par différents professeurs de la WDSF (World Federation of Sports Dance) au Mozambique, en Afrique du Sud, au Botswana et en Italie, participant à plusieurs compétitions internationales de danse sportive jusqu'en 2014 au sein de la sélection nationale mozambicaine de danse sportive. En 2009, elle commence à se produire dans l'espace public, dans les rues de Maputo, avec des spectacles comprenant non seulement des danseurs mais aussi des musiciens et des photographes. C'est la même année que Rosa commence à se former au ballet à l'Académie royale de Maputo, entre 2009 et 2011.

En 2011, elle a co-créé le spectacle "NOT ENOUGH" avec la danseuse mozambicaine Edna Jaime. En 2012, elle participe en tant que danseuse et actrice à la comédie musicale "WEST SIDE STORY" mise en scène par le réalisateur américain Greg Ganakas. En 2014, son spectacle "OMAGUEIA" est présenté au festival international de danse KINANI. En 2016, son spectacle de danse "ONE WAY", cocréé avec Ídio Chichava et Osvaldo Passirivo, remporte la 3e place du concours européen de danse contemporaine à Maputo.

Rosa a continué à ouvrir ses horizons à travers la participation à différents stages sur le continent africain, en assurant des ateliers à Madagascar ou en participant à d'autres, par exemple au Sénégal, où elle fait partie du stage " LA MARCHE " en 2017 à l'École des Sables, au Sénégal (technique Acogni, entre danse contemporaine et danse ouest-africaine). C'est là qu'elle a commencé la création de la performance CONEXAO.

Dans l'optique de porter ce projet de manière pluridisciplinaire, et rendue forte de ses expériences précédentes, elle crée en 2018 sa propre compagnie artistique, DESCORIR, d'abord au Mozambique, puis en France. Elle développe alors le spectacle TRAMES, basé sur des histoires mises en musique par des personnes d'une maison de retraite en France. En 2020, elle a commencé à partager davantage sur sa propre technique via les ateliers Wavewalk.

# BIOGRAPHIE - ROSA MÁRIO (2)



Née à Maputo en 1988, Rosa Mário est danseuse, chorégraphe et actrice. Elle est la directrice artistique de la compagnie DESCOBRIR.

Plus d'informations : <http://www.descobrir.net/ABOUT-US/>

## Formation

2003-2008 : Formation en danse contemporaine, moderne et latine au Centre de recherche chorégraphique avec Maria Helena Pinto et Augusto Cuvilas ;

2006 : Bourse d'études à l'Institut RIDC (Rencontres pour la danse contemporaine) à Paris ;

2008-2014 : Formation en danse sportive avec différents professeurs de la WDSF (World Federation of Sports Dance) au Mozambique, en Afrique du Sud, au Botswana et en Italie ;

2009-2011 : Formation en ballet par l'Académie royale, Maputo ;

2017 : Stage à l'École des Sables, Sénégal (technique Acogni, danse contemporaine et ouest-africaine) ;

2019 : Atelier à Labidihi, Madagascar.

2022 : Atelier d'improvisation, David Zambrano.

## Oeuvres

- 2006: *Inside and outside* (creation CPC);
- 2008: *Nothing to declare* (Rosa Mário, Eurico Moiane and Ademar Chaúque);
- 2009: Performances of improvisation in the street with the community of contemporary dance, musicians, photographers among others;
- 2010: Participation to the film *The Virgin Margarida* of Licínio Azevedo;
- 2011: *Not enough* (Edna Jaime and Rosa Mário);
- 2012: Musical *West Side Story* (by American director Greg Ganakas);
- 2014: *Solo Omagueia* (Rosa Mário);
- 2014: Second best actress award for the Cineporte Festival in Brazil (*The Virgin Margarida*);
- 2015: 3rd place- international open dance sport championship (Latin and standard) in Botswana;
- 2016: *One Way* (Rosa Mário, Ídio Chichava and Osvaldo Passirivo), 3rd place- European contemporary dance competition in Maputo;
- 2016: Participation in the film *Our Madness* of João Viana;
- 2017: Participation to *The March*, L'École des Sables, Senegal;
- 2017: Sample of CONEXÃO at the Kinani Festival, Maputo, Mozambique;
- 2018: Premiere of CONEXÃO(full) at the festival Visoes Urbanas, São Paulo, Brasil;
- 2018-2019: Implementation of the PROJECTO CONEXÃO in Maputo and its suburbs;
- 2019: Creation of the association DESCOBRIR;
- 2019: Premiere of the Performatic Multidisciplinary Installation CONEXÃO 2.0
- 2020: Development of Conexão 2.0
- 2020: Solo performance at the event "Cada Canto, Uma Voz"
- 2020: Visões Urbanas 2020 - Dança Em Paisagens Possíveis: Visões Periféricas (On-Line Live)
- 2021: African tournee of CONEXAO 2.0, with support from the Institut Francais
- 2022: Premiere of TRAME(S)

# BIOGRAPHIE – GONGA



Né en France en 1987, Gongga (Antoine Belon) est un musicien, DJ et écologiste. Il a suivi une formation de musicien en musique classique entre 1993 et 2003, en piano et en solfège au conservatoire Massenet de Saint-Etienne. Entre 2003 et 2006, il découvre les sons de l'orgue ainsi que le piano jazz.

Après quelques années d'études dans le domaine de l'environnement et de voyages (Allemagne, Nicaragua...), Antoine s'installe à Maputo au Mozambique en 2009 où il commence à travailler dans le secteur du recyclage des déchets. Petit à petit, Antoine est devenu Gongga en commençant à mettre de la musique en tant que DJ dans des fêtes et des événements.

Il est devenu pour agir en tant que DJs dans des événements de l'Association de Danse AHIKINENi à Maputo, qui est en association promouvant différents styles de danse, tels que la danse latine, Kizomba, danse orientale, etc... Entre 2013 et 2020, Gongga a agi en tant que DJ dans la plupart des clubs de la capitale, ainsi que lors de divers grands événements tels que le Maputo Reggae Festival, le FICA Festival, Hip Hop for Peace, etc.

En 2017, il a commencé à produire ses propres remixes de bandes sonores originales pour le spectacle CONEXÃO avec la danseuse et chorégraphe Rosa Mario, commençant lentement mais sûrement à introduire ses propres sons en direct dans le spectacle. Il a ensuite réalisé le PROJET CONEXÃO entre 2018 et 2019, en amenant la performance CONEXÃO dans la banlieue de Maputo, tout en enregistrant des sons et des interviews autour de la performance. Avec le matériel sonore enregistré, il a créé en partenariat avec l'artiste visuel Mario Cumbana et Rosa Mario l'installation multidisciplinaire CONEXÃO 2.0.

Depuis fin 2020, il est basé en France, où il explore divers instruments, qui sont joués en direct lors des spectacles et ateliers de DESCOBRIR.

Il travaille également sur le projet TR-AME(S), visant à mettre en musique des récits de vie de personnes âgées. Pour ce projet, il a créé avec l'artiste visuel Filippo Rebajoli une exposition audiovisuelle, ainsi que la bande sonore du spectacle de danse contemporaine TR-AM(S), inspiré par les histoires racontées et non racontées.