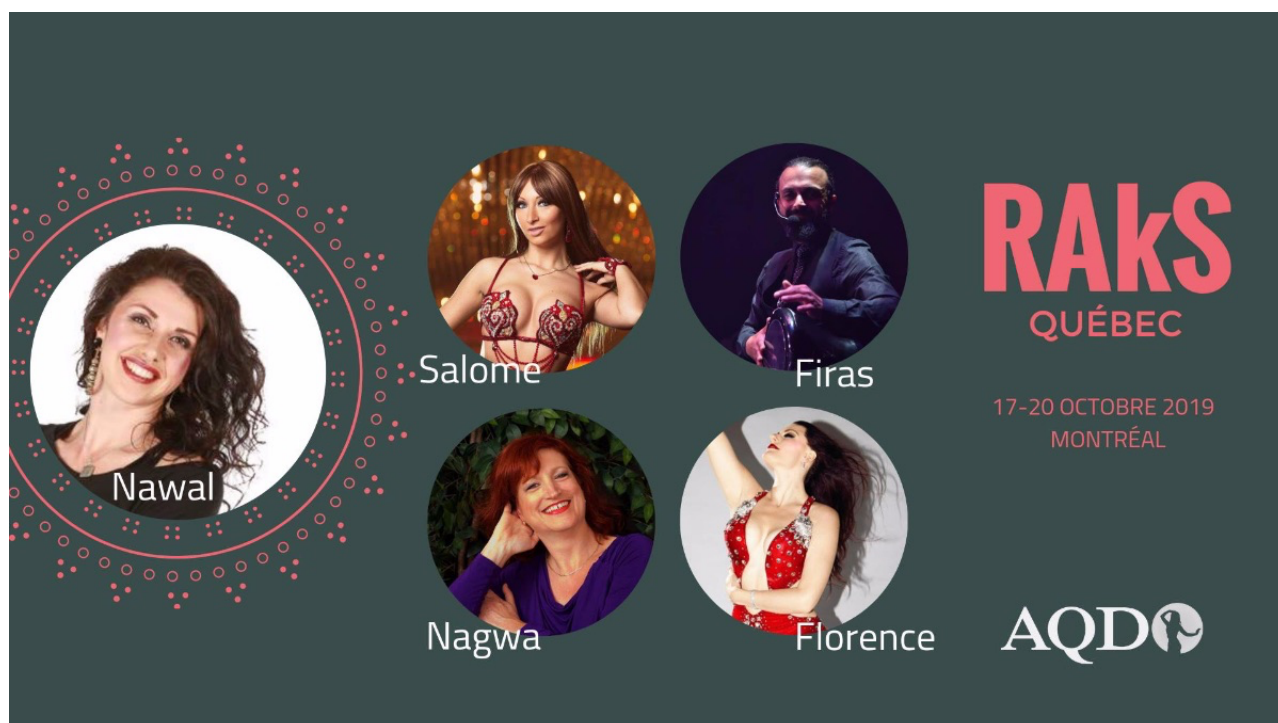


[Ouvrir dans le navigateur](#)

# Festival RAKS Québec 2019



The graphic features a dark teal background with a decorative border of small red and white dots. On the left, a large white circle contains a portrait of a woman with dark hair, labeled 'Nawal'. To its right are four smaller circular portraits: 'Salome' (a woman in a red and black bra), 'Firas' (a man in a dark suit), 'Nagwa' (a woman with red hair in a purple top), and 'Florence' (a woman in a red and white sequined dress). On the right side, the text 'RAKS QUÉBEC' is written in large, bold, red letters. Below it, the dates '17-20 OCTOBRE 2019' and 'MONTRÉAL' are listed in smaller red text. At the bottom right, the 'AQDO' logo is displayed in white.

Chers amoureux de la danse,

Les inscriptions à la compétition sont maintenant terminées, mais il est toujours temps de vous inscrire à nos ateliers à la carte, acheter vos billets de compétition ou commander vos boîtes-à-lunch pour samedi et dimanche!

## Jusqu'au 10 octobre:

- économisez 5 à 10\$ de rabais sur les billets d'entrée\*
- \*GRATUIT pour les 12 ans et moins
- commandes boîtes-à-lunch

## Billets pour assister à la compé:

1 jour 10\$ --> 15\$ après le 10 oct  
2 jours 15\$ --> 25\$ après le 10 oct

## Ateliers + Billets compétition + Boîtes-à-lunch

# Événement Facebook RAKS 2019

**ATELIERS**

**RAKS**  
QUÉBEC

**Nawal**  
17-18-19 OCTOBRE

**Salomé**  
18 OCTOBRE

AQDO

**Je m'inscris aux ateliers!**

## Tarifs

*prix membre / non-membre*

Atelier Nawal Doucette: 80 \$ / 95 \$

Atelier Salomé Star: 65 \$ / 80 \$

À Art neuf, 3819, rue Calixa-  
Lavallée (Parc Lafontaine)

**NAWAL: Bellydance**  
**Movement as YOGA**  
**asana**

**SALOMÉ:**  
**APP Attitude,**  
**Présence &**

Jeudi 17 octobre, 19h à 21h30

L'utilisation de mouvements circulaires dans notre pratique de yoga nous permet une expérience plus complète de notre corps et une approche plus féminine de cette pratique linéaire. À l'aide de concepts issus de nombreuses écoles de yoga en se concentrant sur le Pranayama (travail sur la respiration) et sur la façon d'utiliser la respiration pour compléter les pleinement nos mouvements et intégrer la connexion cerveau-corps

---

## **Nawal: Intro au format Suhaila Salimpour**

**Vendredi 18 octobre, 13h à 15h30**  
Nous explorons le niveau 1 du format Suhaila. Commençant par quelques vidéos et questions, nous effectuons un échauffement de niveau 1 comprenant le travail des abdominaux et des planches, toujours avec des modifications si nécessaire. Nous décomposons les 8 isollements du programme d'études Suhaila Niveau 1, puis nous les travaillons dans le studio avec les patrons de niveau 1.

Ce n'est pas seulement pour les danseuses, mais pour tous ceux qui veulent acquérir plus de maîtrise et de contrôle de leurs corps.

## **Prestance**

**Vendredi 18 octobre, 19h à 21h30, Studio 1.8**

Qu'est-ce qui démarque une danseuse parmi les autres? Comment ce fait-il que nos yeux sont automatiquement captés? Apprenez les trucs et astuces qui vous donneront ce ne je ne sais quoi d'irrésistible!

---

## **NAWAL : Intro au format Jamila Salimpour**

**Samedi 19 octobre, 15h à 17h30\*** *Au Collège Maisonneuve - 2701, rue Nicolet*

Dans cet atelier nous explorons les familles reliées au syllabus de Jamila Salimpour. Son format est un assemblage de pas effectués par les danseurs de l'âge d'or observés dans les films des années 1930-1950. Jamila a documenté les pas et les enseigne depuis 1948. Chaque famille de pas a son propre sentiment et son ambiance, que nous allons explorer puis driller avec des cymbales à doigts! Venez vous immerger dans ce répertoire intemporel de mouvements de danse orientale.



À propos du format Jamila Salimpour.  
Plus sur [Suhaila Salimpour et son école.](#)



## Menu boîtes-à-lunch par Lyne Traiteur

*15\$ disponible jusqu'au 10 octobre*

### Samedi

Viande : Wrap au poulet cari & luzerne

Végé : Wrap tofu au beurre & épinard

### Dimanche

Viande : Wrap au poulet au beurre & épinard

Végé : Wrap halloumi cari & légumes

Breuvage + Crudités et trempette + dessert surprise!

**Je commande ma boîte-à-lunch!**





## Le Hafla se transforme en souper-spectacle!

Dû à des circonstances hors de notre contrôle Hafla Halloween reporte son 10<sup>e</sup> anniversaire. Nous voulions cependant vous offrir l'opportunité de voir nos juges en action dans une soirée rassembleuse.

Rendez-vous **samedi le 18 octobre dès 18h30 au nouveau restaurant MEDINA**  
4350 rue St-Denis, Montréal

RÉSERVEZ VOTRE PLACE et mentionnez le festival RAKS Québec  
(514) 543-8323

\*l'AQDO offre le drink aux VIP!

## Horaire de la compétition

*Au Collège Maisonneuve - 2701, rue Nicolet*

**Samedi: 9h30 à 15h**

solo première  
solo amateur  
solo folklore  
groupe folklore  
groupe amateur  
*remise des médailles*

# Dimanche: 9h30 à 18h

groupes semi-pro/pro  
solo fusion  
solo semi-pro  
fantaisie annuelle (drum solo)  
*remise des médailles*

solo pro  
solo diva  
groupe fusion  
maître de l'improvisation  
*remise des médailles*

## Avantages membre

En tant que membre, plusieurs avantages s'offrent à toi!

### Membres amateurs, semi-pro et pro

- Rabais de **plus de 100\$** pour l'inscription à la compétition annuelle
- Rabais pour les **ateliers** RAKS Qc et les événements en partenariat
- Rabais pour des **services\***
- [Rabais AQDO exclusif](#) aux podcasts Shimmy Shimmy radio
- Consultation web gratuite en design de vie, alimentation ou entraînement avec Meyranie Coach
- Ton nom listé en tant que membre sur le site AQDO
- Vidéo des gagnantes de la compétition sur notre chaîne YouTube

*\*[Écrivez-nous](#) pour proposer vos services à nos membres*

### Membres professionnels

- Apparaître dans notre [répertoire d'artistes](#), par région
- Apparaître dans les [troupes](#), par région (75% doivent être pro/semi-pro)
- Ton nom à côté du/des restos où tu dances
- Partager sur la [page Facebook AQDO\\*](#) ta publicité pour tes cours de danse/prochain événement *\*plus de 1000 abonnés*
- Partager ton événement avec nos abonnés via l'infolettre (max 4x/année)

[Afficher ma troupe pro](#)  
([site web AQDO](#))

[Partager mes cours/événements](#)  
([FB ou infolettre](#))

## Rabais membre

*cliquez sur l'image pour accéder au site web*



## Économisez 10 \$ US

sur un abonnement mensuel, ou 5 \$ US à la carte!

MENAT dancegeeks est une série de conférences hebdomadaires en ligne qui vise à reconnecter les danseurs aux racines culturelles du Moyen-Orient, de l'Afrique du Nord et de la Turquie, *MENAT en anglais*. Cette ressource collective regroupe une variété de chercheurs, de conférenciers et de danseurs établis du monde entier.



## Consultation gratuite

**Recevez une consultation web**

(valeur de 100\$) à l'achat de votre 1re séance de coaching:

- design de vie
- alimentation

## Obtenez 70 % de rabais

**sur votre abonnement**

**Shimmy Shimmy radio!**

- entraînement

OU à votre premier achat d'une valeur de 100\$ avant taxes de

- produits de santé
- produits de beauté naturelle

[Meyranie Coach](#) se spécialise dans le mentorat des femmes entrepreneures au mieux-être holistique. Elle les aide à créer une vie empreinte d'[équilibre](#) et alignée sur leurs véritables désirs ainsi qu'à créer des habitudes de santé vibrante leur permettant d'optimiser leur succès professionnel.

Payez 3\$/mois et recevez les avantages des abonnés "Shimmy jusqu'aux étoiles", normalement à 10\$/mois!

Vos avantages

- Suggestion des invités et sujets de podcast!
- Contenu vidéo en primeur!
- Participation automatique aux tirages
- Épisodes BONUS
- Communiqués de l'AQDO
- et plus!

---

## Annonces des membres et partenaires

*Ici apparaît votre annonce, écrivez-nous!*

---

[Rapport annuel 2018-2019](#)

[Remplir le sondage sur la  
danse au Québec](#)



Partager



Tweeter



Transférer à un ami



---

Copyright © 2019 Association Québécoise de la Danse Orientale AQDO, All rights reserved.

Vous voulez changer la manière dont vous recevez ces courriels?  
Vous pouvez mettre à jours vos préférences ou vous désinscrire de cette liste.

