



ASSOCIATION
L'ARBRE DE
SOI(E)



Trad al país, une association collégiale qui réunit des amoureux de la musique traditionnelle, a vu le jour il y a quelques mois afin de recréer un mouvement Trad dans la Haute Vallée. Ses adhérents ont ainsi mis en place des ateliers d'apprentissage à Luc-sur-Aude, où, accompagnés par des musiciens locaux et bénévoles, ils proposent aux participants de s'initier ou de se perfectionner aux danses traditionnelles, concept qui a immédiatement connu un fort engouement. Parallèlement à ces rencontres bimensuelles, ils mettent également leur activité en lumière à travers des soirées festives. Ainsi, en collaboration avec l'association l'Arbre de soie, l'association Trad al país organisait dans la salle de la Cigale, vendredi 10 mai, un bal traditionnel qui a rassemblé plus de 70 danseurs et musiciens. Les danseurs ont trouvé l'occasion de mettre en pratique les apprentissages donnés durant les ateliers, ainsi qu'en début de soirée, puisque dès 20 heures, l'association proposait une séance d'initiation de danses traditionnelles collectives ou en couples, suivie à 21 heures, d'un bal trad. Plusieurs groupes locaux se sont succédé, apportant une belle dynamique musicale à cette joyeuse soirée, dans une ambiance vivante et spontanée.



Trad al país, une association qui relance musique et danse traditionnelles

En collaboration avec l'association L'arbre à soie, la salle de la Cigale accueillait, vendredi 29 mars, l'association Trad al país et leurs invités, pour une soirée dédiée à la danse et à la musique traditionnelles.

Il y a quelque temps déjà, un petit groupe de cinq amis, réunis par l'amour de la musique et des danses traditionnelles, a souhaité combler le besoin ressenti de recréer un Mouvement Trad dans la Haute Vallée de l'Aude, à l'instar des bals mensuels qui se déroulaient à Rennes-les-Bains précédemment. De ce constat est née Trad al país, une association collégiale où les membres sont interchangeables et les décisions prises au consensus, un mode de fonctionnement très important pour le groupe. Depuis quelques mois, ils ont mis en place des ateliers d'apprentissage de danse à Luc-sur-Aude, accompagnés par des musiciens locaux et bénévoles, créant ainsi une am-



► Musiciens et membres de l'association Trad al país.

P. L.

biance très vivante et spontanée.

■ Entre tradition et modernité

Surfant entre traditions et modernité (voir le site internet du groupe) l'engouement a été immédiat dès le premier atelier, avec plus de 30 par-

ticipants désireux d'apprendre les danses ou de se perfectionner, chacun apportant son expérience et sa bonne humeur. Un succès qui ne s'est pas démenti et qui a in-

cité les organisateurs à mettre cette activité en lumière à travers la soirée festive à la Cigale, ce soir-là. Dès 20 heures, l'association proposait à une vingtaine de personnes, une séance d'initiation de danses traditionnelles, en couple ou collectivement, suivie d'un bal trad inaugural. L'idée était de convier tous les danseurs amateurs ou confirmés à se rencontrer au cours de cette soirée dédiée aux danses traditionnelles venues de différentes régions de France telles l'Alsace, la Bretagne, l'Occitanie ou l'Auvergne. Idée fructueuse et confirmée par la présence de plus de 70 personnes. Les danseurs étaient accompagnés par plusieurs groupes locaux, afin d'apporter une belle dynamique musicale à cette soirée faite d'échanges et de partages.

► <http://www.tradalpais.presencehv.fr>,



► La danse de Nice a rassemblé musiciens et danseurs sur la piste de la Cigale.

R. P.

BIODANSE. Pour améliorer sa santé globale et être bien dans son corps.

Après-midi de découverte avec l'Arbre de Soie

L'association l'Arbre de Soie existe depuis un an dans la cité des Trois Quilles. Cette association a pour objectif majeur de créer des liens à travers diverses activités qu'elle organise dont la biodanse. « Une séance hebdomadaire se déroule tous les lundis à partir de 18 heures à la salle de la Cigale de Quillan », explique Marité Sansalone, l'animatrice, et de suggérer : « Venez nous retrouver si le cœur vous en dit ! ». Cette pratique hebdomadaire permet d'améliorer sa santé globale, de réhabiliter le plaisir et la joie de vivre, afin d'être mieux dans son corps, dans sa tête, dans ses relations et dans la vie.

« Elle nous invite à un chemin progressif vers l'expression de nos potentiels où la régularité est une règle pour en sentir les bénéfices. Les exercices proposés, en individuel, à deux



► Rendez-vous dimanche pour un après-midi de découverte de la biodanse.

ou à plusieurs, ne nécessitent aucune aptitude particulière à la danse ». Créée par Rolando Toro Arenada, anthropologue, philosophe, psychiatre, poète... chilien, la « Biodanza » permet de se libérer des tensions et du stress, de retrouver une plus

grande confiance en soi, d'établir une relation harmonieuse avec soi et les autres avec bienveillance et authenticité. La première séance est offerte.

Dimanche 4 novembre, l'Arbre de Soie propose une après-midi de découverte de

la « Biodanza » dans la salle de la Cigale. Accueil à partir de 14 heures et début de la séance à 14 h 30. « Cette séance sera clôturée par un goûter gratuit ! ».

B. B.

► Infos au 06 37 54 88 72 ou larbrede-soie@gmail.com