

## L'atelier du COUARAIL

**Un atelier de danses :**  
tous les mercredis soirs de  
20h30 à 22h30

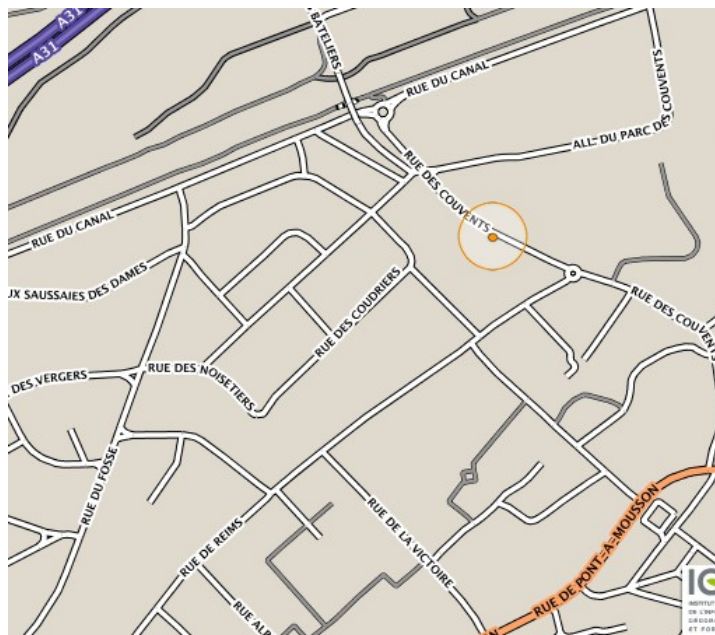
**Des stages, des concerts,  
des bals**

**Des musiciens qui  
interviennent pour l'atelier**

L'atelier du **Couarail** c'est  
avant tout faire découvrir les  
danses et les musiques  
traditionnelles et surtout...

**... le plaisir de la danse !**

## Plan d'accès



Loisirs et Culture  
11b et 13 Rue des Couvents  
57950 Montigny-Lès-Metz

## L'association **LE COUARAIL** vous propose un **STAGE**



## **Congo de Captieux & Carnaval de Lantz**

(Gascogne, Pays Basque)

Dimanche 20 mars 2016

À Montigny-lès-Metz

À partir de 9h45

Tous niveaux

### Intervenants :

Ce stage sera animé par Christine BUR, formée auprès d'enseignants pyrénéens et gascons.

Elle sera accompagnée par la musique de Marie GARIGUE (violon) et Nicolas POULOUIN (accordéon)

Le stage est accessible à toutes et tous. Tous niveaux possibles. Il est cependant souhaité de connaître à minima les pas de polka et de rondeau.

Chaussures plates, souples et légères vivement conseillées...

### Programme :

**Congo de Captieux :** Cette danse de Gascogne trouve ses origines dans la contredanse et se pratique par quatre (deux couples) placés en carré. Elle offre diverses variantes. On parle de congo rond en certaines régions, de congo barrejat (mélangé) en d'autres, etc. Nous chercherons à aborder les différentes figures en veillant à la relation et au jeu, propre à cette danse, entre les partenaires et contre-partenaires.

**Carnaval de Lantz :** Dansée en cercle et individuellement en tournant sur soi, le Carnaval de Lantz est originaire de Navarre en Pays basque espagnol. En basque, le Carnaval de Lantz peut se nommer "Baztango Zortzikoa", ou "Lantzeko Hauteriak".

**Lieu :** Locaux Loisirs et Culture  
13 Rue des Couvents  
57950 Montigny-Lés-Metz

### Horaires :

Dimanche 20 mars de 10h à 13h et de 14h à 16h30 (accueil dès 9h45)

Café et thé offerts sur place durant le stage. Repas partagé ensemble le dimanche midi sous la forme d'un buffet, composé des apports de chacun : préparations salées et sucrées, boissons.

**Tarif :** 23 €

**Tarif réduit :** 18 € (adhérents Couarail, LEC, étudiants et demandeurs d'emploi)

### Important :

L'inscription au stage ne sera prise en compte qu'accompagnée du chèque. En cas de désistement après le 5 mars, le chèque sera encaissé. L'association se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'inscriptions insuffisantes

<http://couarail.jimdo.com>

[atelier.couarail@laposte.net](mailto:atelier.couarail@laposte.net)

06 52 95 88 90 (Pascal REGNIER) ou  
06 25 58 09 82 (Laurence SCHWANK)

## Stage de congo de Captieux et carnaval de Lantz 20 mars 2016 Bulletin d'inscription

(date limite d'inscription : 5 mars 2016)

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Bulletin d'inscription à retourner  
accompagné du règlement  
(chèque à l'ordre de  
Association Le Couarail) :

Atelier Le Couarail  
Pascal REGNIER  
4 Rue de Tivoli  
57070 METZ