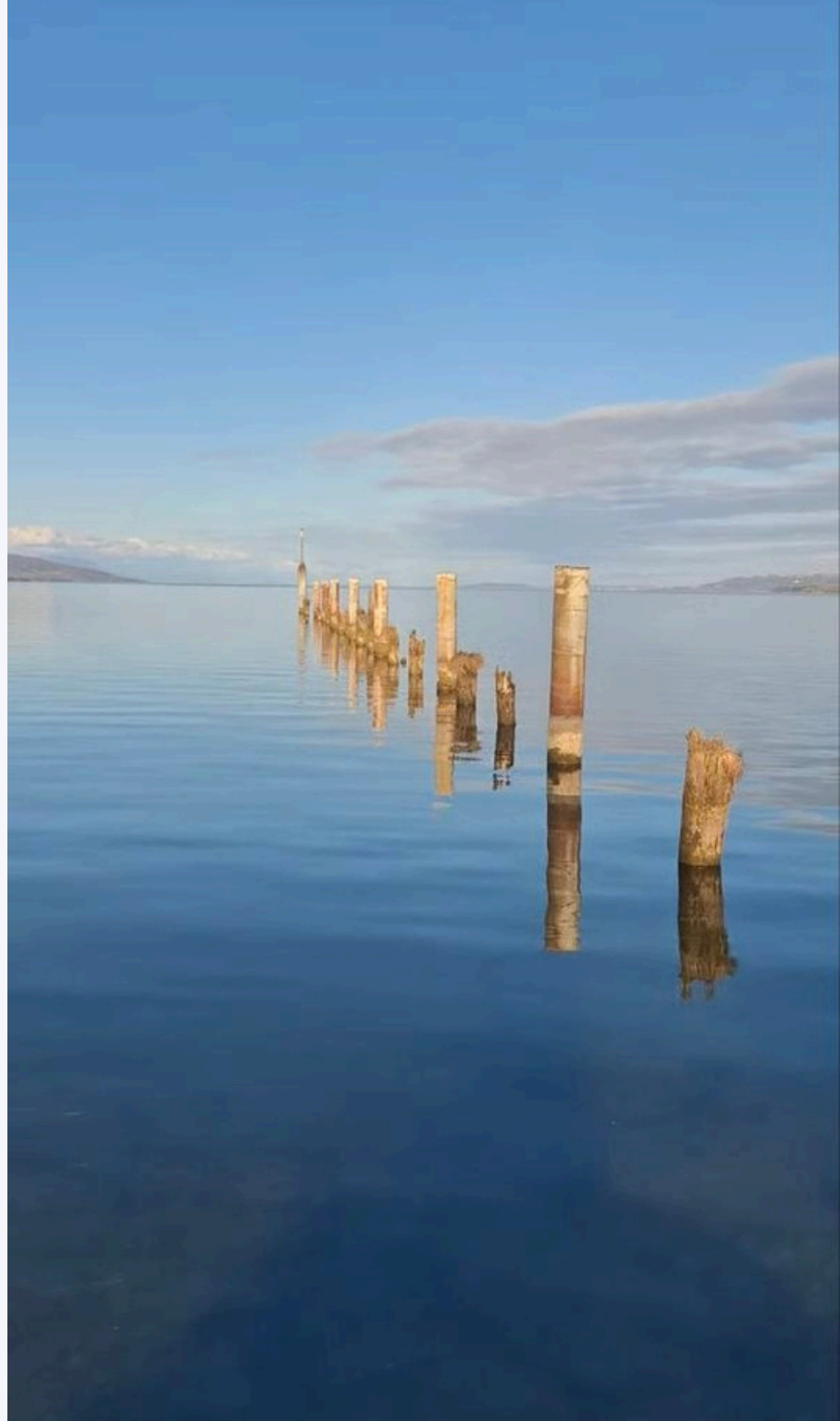


CERCLE DES CYGNES

CAMPS AÉRIEN

DESCRIPTION DES WORKSHOPS



ATELIER FLUIDITÉ

FLUIDITÉ & TRANSITIONS

AMY DOMINO

05.08.2026 15h00 - 16h30

Un atelier technique dédié aux outils qui permettent de rendre un enchaînement fluide et cohérent.

À travers un enchaînement, les participants apprennent à relier les mouvements, anticiper les placements et éviter les ruptures.

Le travail porte sur les principes de continuité, d'économie d'effort et de lecture du mouvement.

L'objectif est de comprendre comment construire et améliorer sa fluidité, au-delà des figures.

SPANSET LOVERS

ELINGUES & TOP OF THE HOOP

TRACY TAGADA

05.08.2026 17h00 - 18h30

Envie de monter d'un niveau ?

Dans ce workshop, je te fais explorer le haut du cercle en te proposant des enchainement sur la barre du haut et dans les elingues.

*à partir du niveau intermédiaire

EQUILIBRIUM

ATELIER ÉQUILIBRE

AMY DOMINO

06.08.2026 9h00 - 10h30

- Différents mouvements d'équilibre
 - Clé pour améliorer son équilibre :
 - intégrer des planches, des contrepoids et des shoulderstands
-

TWIST YOUR BODY

TORSIONS & TRANSITIONS

TRACY TAGADA

06.08.2026 10h45 - 12h15

Envie d'apprendre à jouer avec les torsions et les lignes du corps ? Dans ce workshop, je te propose d'explorer différentes figures et transitions autour des twists et des positions twistées.

* tous niveaux sauf initiation

AMY SIGNATURE

ATELIER TOP OF THE HOOP

AMY DOMINO

06.08.2026 16h00 - 17h30

- Ces mouvements signature
 - Mouvements adaptables dans la partie haute du cerceau selon le niveau
 - Sans inversion : travail de différentes techniques pour monter au top
-

PASSION SPLIT

SPLIT SHAPES 6 TRANSITIONS

TRACY TAGADA

06.08.2026 18h00 - 19h30

Envie de travailler tes plus beaux écarts dans le cerceau ?
Au programme : transisions fluides, jolis placement, tricks en souplesse et recherches autour des lignes du corps pour t'aides à trouver les positions qui te mettent le plus en valeur

* tous niveaux sauf initiation

HAMMOCK

PRETTY FLOW

TRACY TAGADA

07.08.2026 9h00 - 10h30

Ce workshop est porté sur la transition de jolis tricks en douceur que je t'apprendrai à lier entre eux, pour que ton mouvement devienne aussi fluide que le tissu.

*à partir de niveau initiation

HANDSTANDS

HANDSTANDS & EQUILIBRES

AMY DOMINO

07.08.2026 10h45 - 12h15

Travailler les équilibres sur les mains, les coudes, la tête ... est un excellent complément à la pratique des disciplines aériennes. C'est aussi une manière ludique et stimulante de mieux comprendre son corps, ses appuis, son alignement et son engagement musculaire.

*la conscience corporelle ; *la coordination et l'équilibre ; *la force des épaules et du centre du corps ; *la mobilité et l'alignement ; *ainsi qu'une meilleure compréhension des placements utiles en aérien. Tous les niveaux.

ROLL & ROCK

AU TOUR DE CERCLE

TRACY TAGADA

07.08.2026 13h30 - 15h00

Lion roll, Snake roll, Elbow roll, Straddle roll et bien d'autres encore...

Dans ce workshop, nous aborderons les techniques et les préparations qui te permettront de comprendre et dompter toutes les rolls dont tu rêves !

* à partir du niveau intermédiaire

ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE AMY DOMINO

CREATION DE PERFORMANCE

07.08.2026 15h15 - 16h45

Un espace dédié à la création artistique et à la performance scénique.

Travail autour de l'intention, de la présence, de la musicalité et de la cohérence du mouvement.

Questionnement guidé pour structurer un numéro et développer une expression personnelle.

Exploration pratique pour construire un début, une fin et un moment clé.

STATIC FLOW

NON SPINNING

TRACY TAGADA
08.08.2026 9h00 - 10h30

Et si nous arrêtons de tourner en rond le temps d'un Workshop ?

Dans ce stage, je te propose de travailler ta fluidité, le contrôle, des balances, le mouvement et les transitions en statique.

* à partir du niveau intermédiaire

ATELIER ROTATION

SPINNING

AMY DOMINO
08.08.2026 10h45 - 12h15

- Les points clés d'une bonne rotation
- Plusieurs entrées
- Des transitions fluides
- Une séquence avec différentes jolies figures simples

THE FOUR ELEMENTS

ATELIER FUSION

AMY DOMINO

08.08.2026 16h00 - 17h30

- Parce que tu ne veux pas choisir entre force, équilibre, spin et souplesse . tu veux tout !
 - Cette séquence est faite pour toi
 - Un combo complet avec tous ces éléments
-

HOOPOGRAPHIE

AERIAL FLOW

TRACY TAGADA

08.08.2026 18h00 - 19h30

Entre Hoop et Choréographie, dans ce workshop je t'apprends à faire d'une choréographie que je t'ai préparé, nous alternerons mouvement dansés avec le cerceau, tricks dans les airs et floorwork, tout en mettant l'accent sur la fluidité des connexions terrestres/aériennes.

AMY SIGNATURE II

ATELIER FLOW

AMY DOMINO

09.08.2026 11h00 - 12h30

Vivre un enchainement, explorer mon univers.

Les participants explorent des shapes et transitions originales, avec un accent sur la qualité du mouvement et la présence.

L'objectif est de se laisser guider dans un univers artistique et d'enrichir son vocabulaire corporel.

Un atelier immersif, axé sur le plaisir de bouger et l'interprétation.

TAGADA SIGNATURE

FLOW & TRANSITIONS

TRACY TAGADA

09.08.2026 14h00 - 15h30

Dans ce workshop, je t'apprends un combo avec mes figures favorites du mouvement tout en mettant l'accent sur la fluidité, les transitions et bien évidemment un peu de Spinning.

* tous niveaux sauf initiation