

# Ke Ola Ha'a

*La danse de la vie*



**L**es séances collectives, Ke Ola Ha'a, créées par Leilani Moani'ala Thill, sont uniques. Elles consistent en l'apprentissage de chants, de danses traditionnels hawaïens Ha'a.

Elles apportent une ouverture sur la culture et la philosophie hawaïennes, tout en procurant des bénéfices physiques, et de lâcher-prise, dans un environnement bienveillant.

# Ke Ola Ha'a

## Les bénéfices de la pratique en milieu salarial



**L**e Hula ou Ha'a améliore à la fois l'équilibre et la coordination corporels, en sollicitant, de manière rythmée, côté droit et côté gauche du corps. Le hula allie fluidité et la grâce gestuelles.

**L**e chant, quant à lui, permet de travailler le souffle, procurant ainsi une relaxation profonde et une meilleure gestion du stress. La mémorisation des chants requière une concentration qui apaise le flux incessant de pensées, tout en s'ancrant dans la corporalité.

**L**e temps d'une séance de Ke Ola Ha'a, les participants pourront de manière ludique améliorer leur souplesse corporelle, leur concentration ainsi que leur bien-être.

**A**u-delà de ces bénéfices physiques et psychologiques, cette danse chargée d'une grande poésie, nourrie par la tradition orale hawaïenne, accroît l'être-ensemble et la cohésion de groupe au sein des salariés.

## Informations sur les séances

Public: Ces séances sont destinées aux femmes comme aux hommes de tout âge. Elles peuvent prendre la forme de cours hebdomadaires ou d'ateliers ponctuels.

Pour les personnes à mobilité réduite, je peux enseigner les gestes sans faire les pas.

Capacité: Jusqu'à 15 personnes en présentiel ou possibilité en virtuel.

Durée: Idéal 2 heures et minimum 1 heure pour un cours, et 3 heures pour un stage.

Matériel: L'idéal serait une salle de danse avec des miroirs, et des coussins /ou des tapis de yogas afin de s'asseoir en cercle.



### **Vanessa Leilani Moani'ala Thill**

**M**oani'ala est une danseuse professionnelle de hula, instructrice et fondatrice d'une discipline, qu'elle a intitulée Ke Ola Ha'a. Élevée avec les valeurs spirituelles, les coutumes et les croyances hawaïennes, Moania'ala a commencé sa formation en hula à l'adolescence, vivant entre Paris et Honolulu.

Moani'ala est la fille de Kilohana Silve, une Kumu Hula (maître dans l'art du Hula), fondatrice et professeur de l'école internationale de danse Halau Hula O Manoa.

Moani'ala s'est produite dans des événements culturels internationaux, dont Paris Quartier d'Été, le Musée du Quai Branly, le World Invitational Hula Festival et le Blaisdell Center à Honolulu ainsi qu'au Makana Chigasaki Hula Festival au Japon.

Elle est co-directrice du Festival des arts d'Hawaïi, un événement pluridisciplinaire promouvant la culture traditionnelle hawaïenne en France et trésorière de l'Association France-Hawaï'i, fondée en 1992.

Avec 16 ans d'expérience dans l'enseignement du hula aux adultes et aux enfants, Moani'ala a récemment conçu une méthode de guérison de l'âme et du corps, Ke Ola Ha'a, qui signifie en hawaïen : « la danse de la vie ».

Elle a prodigué ses cours hebdomadaires au centre thérapeutique Sève et Papillon à Nogent-le-Perreux (94) ainsi qu'à Pantin et à Romainville (93). Elle propose désormais sa pratique au sein des entreprises afin d'apporter détente et bien-être aux salariés sur leur lieu de travail.

#### **INFORMATIONS & CONTACT**

Email: [keolahaa@gmail.com](mailto:keolahaa@gmail.com) - Téléphone : 07 611 070 99 -

Site: [www.keolahaa.com](http://www.keolahaa.com) - [www.instagram.com/ke0lahaa/](https://www.instagram.com/ke0lahaa/)