

Progresser dans la danse Préparer son corps et son esprit

Pour progresser dans la danse rien de tel que d'apprendre des techniques pour connaître son corps et en prendre soin. De même, savoir se faire du bien au moral est la clef pour gagner en posture, en confiance et en charisme, afin de développer une identité propre de danseur.

Pour cette première intervention nous reviendrons ensemble sur des fondamentaux dans la danse : la respiration pour la posture, l'équilibre pour les tours, l'esthétique pour le style, afin de mieux assurer les fondations et les bons réflexes de notre pratique de la danse.

La proposition se décline en 3 ateliers qui introduisent des techniques de bien-être et de préparation physique et des exercices de danse, sélectionnés et adaptés à la danse latine.

PROGRAMME - de 18h00 à 21h00

Pour respecter cet horaire il est conseillé de se présenter dès 17h45

Merci de vous munir d'un tapis de gym ou d'une serviette

18h-19h : la respiration

Appréhender sa capacité respiratoire, synchroniser respiration et danse, relaxer et embellir sa posture

Techniques de respiration et de yoga, Mouvements de bras et de torse, Exercices de redressement postural

19h-20h : l'équilibre

Renforcer l'équilibre, travailler les tours, se préparer face à la difficulté des tours

Postures de renforcement musculaire, Exercices de danse, Technique de fixation du regard

20h-21h : le style

Fluidité des mouvements de bras, points techniques style garçons et filles, approfondissement suivant les besoins

Exercices d'expression corporelle, Exercice de style en danse latine, Techniques relatives aux difficultés du cours

Pour éviter de rentrer chez vous, surtout si vous habitez loin, nous vous proposons de partager **une auberge espagnole** dès 21h00 et avant de pratiquer durant la soirée à partir de 22h00.

Et tout cela dans la convivialité !

Vos questions, vos ressentis, vos envies et vos remarques sont les bienvenus !

TARIF UNIQUE 20 € Pour les non adhérents TAKA DANSER

Merci de vous présenter au minimum ¼ h avant le début du stage

I N S C R I P T I O N

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

PORTABLE :

E-MAIL :

Règlement

Ci-joint, le règlement total du stage, soit €

chèque *

espèces

* Les règlements par chèque sont à libeller à l'ordre de FEP Jean Macé - Taka Danser et à envoyer à Taka Danser - Mairie - 11150 Villepinte -

1. Tout désistement à moins de 48 heures du stage ne pourra donner lieu à aucun remboursement.
2. Majoration de 2€ pour les inscriptions effectuées **le jour** du stage.
3. Les intentions de participation sur Facebook ne valent pas inscriptions.

Signature :

<http://takadanser.free.fr/> mail : takadanser@free.fr

tél. : 06 52 49 61 98

Mairie - 11150 Villepinte -

Progresser dans la danse : Préparer son corps et son esprit

Intervenante : Yasmine



SAMEDI 21 JANVIER 2023
De 18h00 à 21h00

Ce stage s'adresse à tous les danseu(se)rs même débutant(e)s qui aimeraient acquérir des techniques afin d'affiner leur danse, gagner en compréhension et en précision de leur expression corporelle.

*Les techniques de bien-être et de préparation physique proposées **s'adaptent aux limites** de chacun des participants dans le but de gagner en maîtrise tout en se faisant du bien, en se préservant et en avançant à son rythme personnel.*

*Les différents exercices de danse mettant en application ces techniques reprennent des mouvements **accessibles à tous** pour gagner en précision, en netteté et en automatisme dans le geste et la posture. Il sera toutefois possible de complexifier les mouvements pour les participants en demande d'un niveau plus élevé.*

Objectifs

- ✓ Découvrir des techniques corporelles
- ✓ affiner sa danse
- ✓ développer son style
- ✓ Et surtout... **se faire plaisir !**

Ateliers

1. La respiration
2. L'équilibre
3. Le style