

Danses d'Orient et de Bien Être

Proche du corps et loin des clichés modernes, mon enseignement des danses orientales permet un temps de rencontre avec soi dans la bienveillance du groupe.

La Danse orientale, pour qui ?

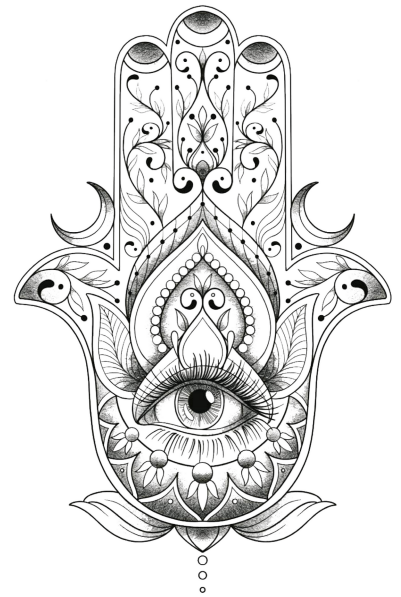
Mes cours et stages sont ouverts à toutes, hommes et femmes, adultes et adolescents de tous niveaux.

Mon enseignement permet à ceux qui n'ont jamais pratiqué de découvrir les mouvements de base de la danse orientale et aux autres d'approfondir leur pratique.

Les Danses d'Orient

Les différents répertoires de la danse d'Égypte forment la trame de mon enseignement : Baladi, Saïdī, Chaâbi et Sharki, mais nous découvrons également des musiques d'autres influences : Maroc, Moyen-Orient, Tziganes...

Dans le respect du bien être corporel de chacun et chacune, je propose un échauffement, doux et profond à la fois, permettant ensuite d'accueillir la danse. Un temps de travail thématique (technique, posture, recherche personnelle...) est suivi d'un temps de pratique guidée de la danse. Chacun à son rythme, apprend les mouvements de base du bassin, du haut du corps, des bras et les déplacements et les applique ensuite à sa propre danse.



Les Danses de Bien Être

Sur fond de musiques orientales, les cours de bien être offrent un temps pour soi, pour se relaxer tout en effectuant des exercices très doux de tonification.

Moins techniques qu'un cours de danse, les séances permettent également de (re)découvrir les parties « endormies » de notre corps, surtout le bassin, point central de nos mouvements et berceau de la Vie.

Dans le respect du rythme de chacun, la séance continue sur un temps de danse où l'on découvre les pas de base de la danse orientale.

Cours à Guingamp

Mercredi 19h15-20h45 - Danses d'Orient tous niveaux

Hebdomadaire (30 séances) Sauf vacances et jours fériés

1er Cours le 17 septembre

200 €/an + adhésion 10€

Nouvelle formule !!!

Samedi matin – Danses de Bien Être + option Atelier technique

10h15 - 11h30 : Bien être : mise en corps et exploration mouvement oriental

11h30 - 12h30 : atelier technique/chorégraphique

(la participation à l'atelier technique n'est pas obligatoire. Possibilité de s'inscrire à la danse bien être seulement)

10 séances/an - voir calendrier - 1er cours le 20 septembre 25

cours bien être (1h15) : 90 €/an (+ adhésion 10€) ou 10€/séance

cours bien être + technique (2h15) : 160€/an (+ adhésion 10€) ou 18€/séance

Salle Escodans 2 Parc des expositions de Kergoz Rue du Prieuré, Pabu,
22200 GUINGAMP

Si inscription à plusieurs cours, remise de 20%

Possibilité de paiement échelonné

Cours à St Brieuc

Jeudi 19h30-120h (à confirmer) Danses d'Orient – tous niveaux

Hebdomadaire sauf vacances et jours fériés - 1er Cours le 11 septembre
(voir tarifs proposés par la MJC en fonction du QF)

Lieu : Maison du Temps Libre / ORB , 6 bis rue du Maréchal Foch , Saint Brieuc
organisé par la MJC du Plateau – 02 96 61 94 58

Contact: Christel CHEVALIER

laplumedupapillon@gmail.com - 06 71 11 81 91

Site internet : <http://laplumedupapillon.wixsite.com/monsite>

Sur facebook : Cie Raqs Alfarachat - La Plume du Papillon