



Atelier-Cours : Gypsy Oriental



Plan de cours

Objectif général

Apprendre les différents aspects de la danse gitane, reliés au parcours des Rôms (Gitans) de leur origine, en Inde, à travers l'Asie et l'Europe.

Description générale

L'atelier-cours de danse Gypsy oriental permettra aux participantes d'explorer la féminité, le centrage, l'équilibre, la coordination, l'expressivité, la santé cardio, le vocabulaire corporel, la libération de stress et des blocages et l'épanouissement personnel à travers la danse et le yoga. Les participantes vont maîtriser la technique des différentes danses afin d'apprendre une chorégraphie fusion gitane qui comprend une part de création collective.

Méthodologie

Apprendre les différents techniques et aspects de la danse gitane qui seront montrée à l'aide de démonstrations pratiques, de danses en cercles et d'explorations individuelles. Les participantes expérimenteront ces techniques en dansant et en improvisant leurs propres mouvements sous la supervision d'une personne ressource.

Contenu

Techniques montrées : posture, expressivité, vocabulaire corporel, temps musicaux, mouvements des bras, jupes, mains ainsi les mouvements caractéristiques de chaque danse.

Moyens utilisés

Démonstrations des techniques en dansant individuellement ou en danses en cercles. Une chorégraphie fusion gitane comprenant une part de création collective sera apprise pour maîtriser différents mouvements propices à l'exploration et au développement personnel.

Objectif spécifique

À la fin d'atelier-cours la participante sera en mesure de danser gitane avec aisance et facilité. L'atelier favorise aussi une ambiance de détente, propice à l'exploration et au développement personnel.

Matériel requis

Radio, musique, tapis de yoga, jupes amples, voiles et ceintures de danse.