


# DANSE ORIENTALE

## DANSE

Saison 2022-2023

 **Laliana**

 Salle danse MJC

 Mercredi 19h45-20h45 (6ème et plus)  
20h45-21h45 (adultes)

 220€/an + 5 € pour les non villefranchois



La danse orientale est originaire d'Égypte. Elle existe depuis le début du 20ème siècle. Elle est réputée pour sa sensualité, sa féminité, ses ondulations, ses tremblements et ses accents. En arabe, la danse orientale se dit « Raqs Sharki ».

C'est une danse classique qui utilise les arabesques, les demi-pointes et une bonne utilisation de l'espace inspirée des ballets occidentaux.

Elle a été créée à partir du Baladi ( mon pays en arabe ), qui se danse sur place, avec des grands mouvements de bassin et pied plat.

Les cours de danse Orientale vous apporteront des bienfaits psychologiques et physiques ! Elle donne de la souplesse et muscle le corps en profondeur tout en sculptant votre silhouette. Pratiquer la danse orientale permet de travailler la coordination des mouvements en rythme sur une musique.

Elle peut même réduire les douleurs de dos !

De plus, vous apprendrez à être plus à l'aise avec votre corps et votre féminité !

La pratique de cette danse améliore la confiance en soi.

La danse orientale vous permet également de voyager à travers de magnifiques costumes et musiques.

