

DANSE AFRO-MODERNE

DANSE

Saison 2022-2023



MOUCHOUS Doria



Salle Raymond Castanet



Mercredi 20h30-21h45 (adultes)



260€/an + 5€ pour les non villefranchois.



Les danses africaines dites traditionnelles étant très codifiées (événements, rituels...aux sons des percussions); la danse afro-moderne est ici mêlée à d'autres styles de danse.

Elle allie énergie dynamique et expressive dans une gestuelle d'expression africaine, moderne, contemporaine et même orientale.

Elle est une liberté d'expression corporelle accompagnée de musiques éclectiques, du monde entier.

Basée sur la pulsation rythmique, le travail d'ondulations, les relâchements, les sauts...
Les mouvements sont libres.

Déroulement d'une séance:

- Échauffement et/ou éveil corporel de tout le corps (inspiré du yoga);
- Exercices techniques et petits enchaînements pour travailler ondulations, vibrations, isolations, dissociations, sauts... ;
- Travail chorégraphique ;
- Fin du cours étirements, mobilités, relaxation, ou auto-massages.

