

Flamenco aux pieds nus

Week-end *Découverte* animé par Valérie ROMANIN

Déroulement

6 heures de danse réparties en 2 séances de 1h30 le samedi et une séance de 3h le dimanche.

SAMEDI

15h-16h30

ANCORAGE apprécier la lenteur

L'échauffement met l'accent sur la respiration, le placement et l'équilibre. Le travail technique aborde la gestuelle, les mouvements de mains et de bras, la relation entre le buste et le bassin, les transferts du poids du corps. Etude de mouvements lents pour se familiariser avec l'esthétique flamenca.

17h-18h30

RYTHME maîtriser la cadence

Exercices dynamiques d'appréciation musicale autour d'un rythme flamenco (palo flamenco). Initiation ludique aux notions clés de temps et contretemps. Utilisation des frappes de mains (palmas). Apprentissage de la technique de pieds. Petits enchaînements à interpréter puis à remanier.

DIMANCHE

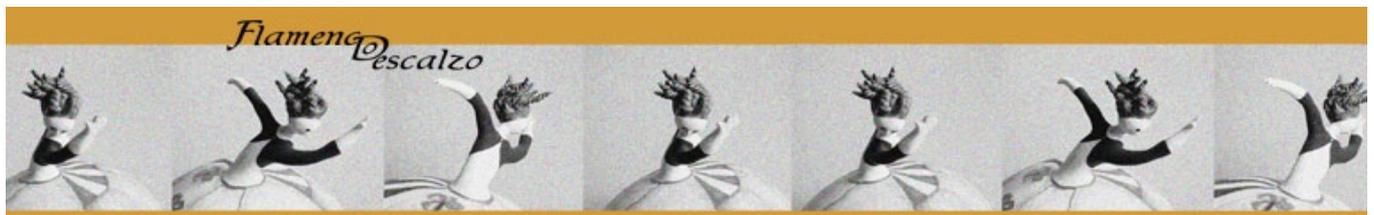
12h-15h

TERRE-EAU-FEU-AIR

Échauffement complet afin de mettre le corps en marche et disposer l'esprit au mouvement. Interprétation des éléments TERRE-EAU-FEU-AIR à travers la danse. Transmission de petites séquences chorégraphiées suivie d'un travail de composition en petits groupes. Comment doser l'énergie? Comment utiliser l'espace? Comment faire de sa danse un langage? Multiples expérimentations pour sentir, ressentir, exprimer, communiquer, jouer, tourbillonner...

En conclusion, étirements suivis d'un temps d'échanges au sein du groupe.

La tenue : Il est recommandé de porter des vêtements souples qui ne restreignent pas le mouvement et de revêtir des couleurs plaisantes. Et bien entendu, nous dansons pieds nus...



Public ciblé : femmes et hommes, à partir de 18 ans. Aucune expérience préalable en danse n'est requise.

Prix

Un atelier de 1h30 = 20 euros

L'atelier de 3h = 40 euros

Le week-end *Découverte* = 70 euros

Lieu

La Fabrique à Paroles

2 rue de Run Baëlan

22500 Paimpol

Contact et inscriptions

A Paimpol

Mathilde Bordeaux

06 83 36 76 02

mathildebordeaux@no-log.org

A Paris

Valérie Romanin

06 78 31 83 29

info@flamencodescalzo.com