



# Danse orientale

<b>Description</b>	Comme Ali-baba dans les contes des mille et une nuits, beaucoup de gens sont fascinés par la magie de la danse orientale. Découvrez l'harmonie et la force d'expression de cette danse tellurique très féminine et expérimentez une nouvelle perception de votre corps. La danse orientale forme la coordination, le sens du rythme et la conscience corporelle et encourage la spontanéité et la créativité. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythmes orientaux</li><li>• Technique des bras</li><li>• Mouvement et travail dans l'espace</li><li>• Technique de l'isolation (comme élément central de la danse orientale)</li><li>• Différentes combinaisons de pas et chorégraphies</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Femmes
<b>Objectifs</b>	Vous améliorez votre sens du rythme, votre conscience corporelle, votre coordination et vos compétences de danseur ou de danseuse.
<b>Date</b>	sur demande / D_26723
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 16.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

