

Danse orientale Premium

Description	La danse orientale, ou danse du ventre, est originaire de l'Egypte pharaonique. Elle s'est ensuite diffusée en Turquie et dans plusieurs autres pays orientaux jusqu'à nos jours. Elle comprend de nombreuses danses folkloriques mais est le plus souvent connue par le style Sharqi.
Contenu	La danse orientale est traditionnellement pratiquée par les femmes, qui expriment par cet art leur féminité, mais aussi leurs sentiments. Contrairement à ce que l'on peut penser, la danse orientale ne se limite pas à des mouvements du bassin. En effet, elle sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains et du bassin. Elle permet de tonifier les cuisses, de renforcer la sangle abdominale, d'entretenir la mobilité articulaire.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les fondamentaux de la technique de base en utilisant les parties du corps et en les dissociant.• Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.• Connaître les caractéristiques de la musique orientale.• Connaître l'origine de la danse orientale.
Date	sur demande / D_49612
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 26.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)