

DANSE CONTEMPORAINE

Animé par Isabelle Daronnat
Professeure diplômée d'état



Le cours de danse contemporaine, c'est d'abord danser avec le plaisir de la découverte de nouvelles dimensions de soi et apprendre à s'adapter corporellement et mentalement à diverses situations.

Pour cela, nous utiliserons différentes techniques de la danse contemporaine (Graham, Limon, Cunningham, Horton) qui nous permettront d'alterner entre travail de détente au sol, des techniques plus relâchées et d'autres plus énergiques pour le renforcement de la tenue du corps et des équilibres.

Mais aussi pour acquérir rebond, fluidité, rapidité et liberté corporelle.

Tout ceci se faisant dans une ambiance d'échange et de convivialité.

Mardi
Niveau intermédiaire
20h15 à 21h45

1^{ère} séance
d'essai gratuite