

NIVEAUX & COMPÉTENCES



Débutante

Répertoire académique :

- Acquisition des pas de base, de leurs variantes et leurs techniques.
- Découverte de la danse orientale populaire : baladi et shaabi.



Intermédiaire

Répertoire du langage :

- Acquisition des positions de bras et de mains.
- Étude des mots clés du langage oriental.
- Découverte des folklores.



Intermédiaire-avancée

Répertoire chorégraphique :

- Étude des compilations pour accéder à l'impro.
- Acquisition des règles orchestrales et instrumentales
- Acquisition du répertoire classique



Avancée

Répertoire du *Tarab* :

- Acquisition des expressions scéniques
- Étude du grand classique (apprentissage de textes)



Professionnelle

Répertoire du *Mawel* :

- Étude et acquisition progressive de l'ensemble des attitudes et positions de corps qui font le professionnalisme d'une danseuse

LA MÉTHODE, SES FONDEMENTS

UN SEUL OBJECTIF

Permettre à chacune des danseuses d'exprimer son originalité et son style, en cohérence avec la musique orientale, dans la plus pure improvisation



3 BRANCHES DOMINANTES

Ondulations
Percussion et tremblements
Expressions et émotions

PROGRESSION EN SPIRALE

La méthode d'enseignement de Sandra repose sur l'acquisition progressive de la danse, en revenant régulièrement sur chaque notion et chaque règle, intégrées les unes aux autres, pour accéder à une parfaite maîtrise des mouvements de la danse