

Cours Intensif Été 2025 -

Avant la Rentrée

Découvrez les thèmes de cours intensifs suivant la "Méthode Sandra" pour l'été 2025.

Ces sessions d'1H30 sont conçues pour vous offrir un avant-goût des cours réguliers et vous aider à choisir la formule qui vous conviendra le mieux à la rentrée.

JEUDI 21 AOÛT - Cours d'entraînement tous niveaux

19H30-21H

Cours d'entraînement tous niveaux, conçus pour offrir un avant-goût des cours et aider chacun à choisir la formule qui lui conviendra le mieux à la rentrée.

Objectif

Découvrir les différentes techniques et styles pour mieux orienter votre choix de cours à la rentrée

Pour qui?

Accessible à tous les niveaux, débutants comme danseurs confirmés

SAMEDI 23 AOÛT - Évolution des bras et des mains

10H-11H30

Cours sur l'évolution des bras et des mains, présenté comme un parcours en 10 étapes – que j'appelle 'les 10 marches'. Chaque étape est conçue méthodiquement pour apprendre à utiliser ses mains et ses bras, développer leur placement, et affiner leur rôle dans l'expression, les émotions et le langage corporel propre à la danse orientale.

Placement de base

Fondamentaux des positions

Expression - Emotion

Rôle émotionnel des mains

Langage corporel

Intégration dans la danse orientale

SAMEDI 23 AOÛT - Ondulations et terminaisons

12H-13H30

Cours sur les ondulations et leurs terminaisons, véritables points clés du 'statique' d'une danseuse, pour apprendre à exprimer l'immobilité habitée, que ce soit en résonance avec une voix (texte) ou un instrument.

L'immobilité habitée

Techniques pour maintenir la présence même dans l'immobilité

Résonance

Harmonisation avec la voix et les instruments

Terminaisons

Maîtrise des points de finitions d'une phrase

DIMANCHE 24 AOÛT - Entrées en scène

10H-11H30

Ce cours de 1h30 sera consacré aux entrées en scène, avec un répertoire adapté et des compilations (utilisation des refrains) travaillées selon la "Méthode Sandra. " Nous y aborderons l'utilisation de l'espace et la construction d'enchaînements méthodiques.



Répertoire adapté



Sélection de musiques idéales pour les entrées

Utilisation de l'espace

Techniques pour occuper la scène efficacement

Enchaînements méthodiques

Construction logique des mouvements selon la Méthode Sandra

MARDI 26 AOÛT - Règles instrumentales

19H30-21H

Règles instrumentales selon la Méthode Sandra : révision et découverte des instruments en solo (taksim), afin de comprendre l'importance de leur interprétation et leur rôle dans la danse orientale.



Taksim

Interprétation des solos instrumentaux



Interprétation

Adaptation de la danse à chaque instrument



Rôle

Comprendre l'importance de chaque instrument dans la danse

JEUDI 28 AOÛT - Règles orchestrales

19H30-21H

Règles orchestrales : apprendre à reconnaître l'instrument dominant, différencier mélodie et rythme, comprendre la nuance entre une virgule et une terminaison. Des points clés pour une interprétation juste et pour savoir, en toute certitude, sur quoi la danseuse doit se poser et danser.

Instrument dominant

Techniques pour identifier et suivre l'instrument principal

Mélodie vs Rythme

Différenciation et réponse corporelle adaptée

Virgules et terminaisons

Distinction entre les pauses et les finitions de phrase=melodie

SAMEDI 30 AOÛT - Règles vocales (Tarab)

10H-11H30

Règles vocales : un cours consacré au " Tarab, " avec l'interprétation d'une chanson issue du grand répertoire classique. Objectif : comprendre et apprendre comment traduire l'émotion du Tarab dans la danse.

Le Tarab

Compréhension de cette forme d'extase musicale arabe

Répertoire classique

Travail sur une chanson traditionnelle emblématique

Traduction corporelle

Techniques pour exprimer l'émotion vocale à travers le mouvement

SAMEDI 30 AOÛT - Tabla

12H-13H30

Tabla : ce cours d'1h30 sera consacré aux règles de la tabla égyptienne, aux différentes techniques de percussions et aux tremblements, avec un travail d'interprétation autour d'un drum solo.



Tabla égyptienne

Fondamentaux et règles spécifiques



Techniques de percussion

Différents types de frappes et leur interprétation



Tremblements

Maîtrise des percussions, tremblements, vibrations sur drum solo

TARIFS DES 8 THEMÈS

30€

1 thème

Prix unitaire: 30€

55€

2 thèmes

Soit unité à 27,50€

100€

4 thèmes

Soit unité à 25€

180€

8 thèmes

Soit l'unité à 22,50€

Réservez dès maintenant pour profiter de ces tarifs dégressifs et préparer votre rentrée de danse orientale!