

# **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**



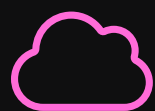
### **Enchaînements méthodiques**

**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=mélodie

# **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!