

Danse orientale

Adultes, dès 17 ans



Responsable du cours : Samra

Samra, est professeure de danse et chorégraphe en Suisse depuis 1995.

Elle a créé et dirige le ballet de danse orientale: "Les Roses des Sables".

Age :
dès 17 ans

Tarifs :
CHF 150.- par trimestre, membres Association MQC
CHF 180.- par trimestre, non membres

Horaire :
Lundi 18h45 - 20h15
De fin août 2017 à fin juin 2018, sauf vacances scolaires et jours fériés; voir dates dans les conditions de participation.

Salle : Studio au rez-inférieur

Contenu du cours :

Quel que soit votre âge ou votre physique, la danse orientale est un bienfait pour le corps et l'esprit. C'est l'assurance certaine d'apprendre à s'aimer tel que l'on est. Dans nos cours vous redécouvrez l'entier de votre corps, vous communiquez et jouez avec lui, vous le sublimes, vous apprenez à l'écouter et à l'aimer. Vous découvrez l'importance de la respiration, de l'espace et du rythme dans notre quotidien; dans une ambiance faite de complicité, de partage et de plaisir.
Orientalement Vôtre... Samra.

Equipement:
leggings ou jupe, un top, un foulard ou une ceinture à sequins autour des hanches, chaussons de danse ou pieds nus.

Danse orientale

Adultes, dès 17 ans



Responsable du cours : Samra

Samra, est professeure de danse et chorégraphe en Suisse depuis 1995.

Elle a créé et dirige le ballet de danse orientale: "Les Roses des Sables".

Age :
dès 17 ans

Tarifs :
CHF 150.- par trimestre, membres Association MQC
CHF 180.- par trimestre, non membres

Horaire :
Lundi 18h45 - 20h15
De fin août 2017 à fin juin 2018, sauf vacances scolaires et jours fériés; voir dates dans les conditions de participation.

Salle : Studio au rez-inférieur

Contenu du cours :

Quel que soit votre âge ou votre physique, la danse orientale est un bienfait pour le corps et l'esprit. C'est l'assurance certaine d'apprendre à s'aimer tel que l'on est. Dans nos cours vous redécouvrez l'entier de votre corps, vous communiquez et jouez avec lui, vous le sublimes, vous apprenez à l'écouter et à l'aimer. Vous découvrez l'importance de la respiration, de l'espace et du rythme dans notre quotidien; dans une ambiance faite de complicité, de partage et de plaisir.
Orientalement Vôtre... Samra.

Equipement:
leggings ou jupe, un top, un foulard ou une ceinture à sequins autour des hanches, chaussons de danse ou pieds nus.