



## BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS DE DIMANCHE

A L'ESPACE SPORT ET DANSE 40 RUE QUINCAMPOIX 75004 PARIS

NOM : .....Prénom : .....

Téléphone:.....

E-mail : .....

---

### PLANNING DES ATELIERS

Tous les ateliers sont de trois heures, entre 16.30 et 19.30

DATE	ATELIER <i>et niveau</i>	PROFESSEUR	A COCHER
21 fev	Timing et musicalité <i>tous niveaux</i>	Karem Ortiz	
28 fev	Expression corporelle et danse contacte à travers le massage <i>tous niveaux</i>	Karem Ortiz Cyril Laouadi	
14 mars	Rumba <i>inter./avancé</i>	Karem Ortiz	
21 mars	Afro cubain orishas et afro salsa <i>débutant confirmé en salsa</i>	Yordani Puig Lozano Gissel Ortiz	

---

### TARIFS ET REGLEMENT

Le tarif de chaque atelier est de 30€.

Je m'inscris pour les ateliers cochés ci-dessus.

Je joins un chèque d'un total de .....euros, libellé à l'ordre de CUBANADANSE.

---

Bulletin à retourner avec votre règlement à l'adresse suivante  
CubanaDanse SARL, 17 rue de Seine, 78360 Montesson  
Contact : 06 03 57 79 74      [www.cubanadanse.com](http://www.cubanadanse.com)      [cubanadanse@yahoo.fr](mailto:cubanadanse@yahoo.fr)

## DESCRIPTIF DES ATELIERS

### **21 fev. Timing et musicalité** *tous niveaux avec Karem Ortiz*

Dans cet atelier, Karem va travailler l'écoute musicale: savoir reconnaître les instruments principaux qui interviennent dans la salsa, distinguer les différents tempos proposés par les instruments et les interpréter à travers les pas de salsa. Après, les élèves passeront à un travail de changement entre temps fort et contretemps et l'intégration du rythme de la clave avec les différentes parties du corps.

### **28 fev. Expression corporelle et danse contacte à travers le massage** *tous niveaux avec Karem Ortiz et Cyril Laouadi*

Dans une première partie, Karem fera aux élèves explorer les possibilités motrices de l'ensemble du corps. Cette exploration passera par un ensemble de petits jeux moteurs où le corps aura l'occasion de s'exprimer librement. L'objectif est d'appréhender le mouvement de façon différente, libre et créative.

Ensuite Cyril emmènera les élèves dans le monde du toucher. A travers des jeux individuels, en couple et collectifs, le toucher prendra de plus en plus d'importance dans la motricité. Par des exercices de contrôle du poids du corps et de la présence à travers du toucher, les élèves se permettront de se laisser s'exprimer de façon créative leur désir de donner du bien être et de construire leur propre bien être.

Cet atelier vous propose donc une vraie découverte de vos capacités d'être créatif, de donner et de recevoir du bien à travers la danse.

### **14 mars. Rumba** *inter./avancé avec Karem Ortiz*

Cet atelier est destiné aux danseurs et danseuses qui ont déjà un bon niveau en rumba.

Dans un premier temps Karem va vous faire travailler l'appropriation du pas de base et des différents déplacements de la rumba.

Ensuite on passera au style pour homme et femme dans la rumba: travail d'aptitude et des gestes à travers le mouchoir pour les hommes avec des pas de Columbia et les gestes de protection pour les femmes avec la jupe.

On va finir avec le Guaguanco: travail de question/réponse en couple avec les différentes parties du corps: le dialogue comme moyens de séduction à travers du regard et du contacte.

### **21 mars. Afro cubain orishas et afro salsa** *niveau débutant confirmé en salsa avec Yordani Puig Lozano et Gissel Ortiz.*

Dans cet atelier, les élèves travailleront un orisha masculin (chango) et un féminin (yemaya). Danser un orisha afro cubain veut dire travailler l'expression corporelle pour montrer l'histoire du dieu. Après, Yordani et Gissel vont montrer comment intégrer les danses orishas dans la salsa pour enrichir sa chorégraphie salsa et son expression corporelle.