

INITIATION : DANSES DE BAL

Objectif Apprendre les pas de base des danses les plus rencontrées en bal

Poser les bases de la connexion dans la danse, la posture pour les danses à deux, comprendre l'espace du bal et les règles de circulation qui permettent à tout le monde de passer un moment agréable, en toute sécurité, sur le parquet.

Descriptif

Découvrir quelques danses fréquentes en bal pour se lancer en pleine confiance dans les bals du soir : danses à 2 (scottish, polka, valse, mazurka), mixers (chapelloise, cercle circassien), bourrées (deux temps, trois temps), danse bretonne (hanter dro) danse du Sud-Ouest (rondeau en couple)... Léna vous emmènera dans son univers musical en vous proposant quelques morceaux de ses groupes préférés.

L'idée de l'atelier est d'abord de s'amuser ! Comme plus on se trompe, plus on rigole, venez vous planter avec celle qui sème les graines du trad !

INTERVENANTE



Lénaïck Bonnet

Prof de plantage, jardinière du trad !

Léna a baigné dans la musique bretonne et celtique depuis l'âge du berceau, et a découvert le trad par le biais des Fest Noz, ces bals traditionnels bretons.

En arrivant dans le Limousin, elle découvre la bourrée limousine et d'autres danses du terroir encore bien vivantes. Puis la découverte du néo-trad lui permet de relier ses goûts musicaux éclectiques, elle co-crée alors l'association Danse avec les Louves. Elle anime régulièrement des ateliers de danse en Limousin.