

Stages SALSASON 2010

Dimanche 24 janvier – Maison de quartier Sainte Marguerite

- 10h-11h15 : initiation salsa enfants**
- 11h30-13h : initiation salsa adultes**
- 14h-15h30 : danses populaires cubaines**
- 15h45-17h15 : bachata**

Samedi 27 février – Marseille Dance Center

- 13h30-15h30 : Son intermédiaires (pour avancés en salsa)**
- 15h30-17h30 : initiation au Son (pour débutants et intermédiaires en salsa)**

Samedi 27 mars – Maison de quartier du Redon

- 14h-16h : Orishas tous niveaux**
- 16h-18h : Rueda intermédiaires/avancés**

Samedi 17 avril – Maison de quartier du Redon

- 14h-16h : Raggaeton tous niveaux**
- 16h-18h : Style cubain intermédiaires/avancés**

Samedi 29 mai – Maison de quartier du Redon

- 14h-16h : initiation rumba**
- 16h-18h : rumba intermédiaires/avancés**

Samedi 19 juin – Maison de quartier du Redon

- 14h-16h : Bachata intermédiaires/avancés**
- 16h-18h : Baile congo tous niveaux**

Quelques précisions

24/01

Initiation adultes : Pour les personnes n'ayant jamais fait de salsa. Donc si vous voulez faire découvrir la salsa à vos amis c'est l'occasion !

Danses populaires cubaines : mambo, chachacha, pilon. Stage de découverte de danses cubaines, que l'on peut aussi incorporer dans la salsa.

Bachata : pour ceux souhaitant acquérir les bases (les pas, les déplacements en couple, les tours, les renversés) pour pouvoir ensuite danser sans souci en soirée. Danse sensuelle par excellence, la bachata est souvent dansée en soirée salsa.

Un exemple ici : <http://www.youtube.com/watch?v=2cehkSxOLNA>.

La Salle à la maison de quartier St Marguerite est vraiment une grande et belle salle, avec parquet et glace murale.

* * *

27/02 SON CUBANO

Le Son est une des danses traditionnelles cubaines dans laquelle la salsa puise ses origines. Elegant, swingué et envoutant, le Son a été popularisé par le film Buena Vista Social Club.

Ce stage sera assuré par VICTOR ZAPATA, un des meilleurs danseurs de Son de Cuba qui sera en France à cette période. Sa partenaire pour le stage ne sera autre que Yanet !

Une petite démo de Victor, qui fait partie des professeurs pour le voyage à Cuba cet été : <http://www.youtube.com/watch?v=2WfcrwEGFJI>.

* * *

27/03 ORISHAS / RUEDA de CASINO

Orishas : dans le panthéon cubain (Yoruba plus précisément), chaque dieu possède son costume, sa musique et sa danse. On vous fera découvrir les danses des Orishas les plus courants : Elegga, Chango, Ochun, Yemaya. Là aussi, pas mal de mouvements corporels, des rythmes plutôt africains, et des mouvements que vous pourrez ensuite inclure dans votre salsa.

Rueda : pour ce stage on prendra uniquement les intermédiaires et les avancés, car il est nécessaire de connaître toutes les bases de la salsa. Il faudra connaître aussi le minimum pour la rueda, à savoir dame, vacilala, enchufé, enchufé doble.

* * *

17/04 RAGGAETON / STYLE CUBAIN

Raggaeton : bon on vous présente plus le raggaeton, musique très entraînant qui est désormais rentré dans les mœurs. Ca sera 2h intenses pour lesquelles il faudra prévoir de transpirer 😊. Idéal pour se dérouiller, le raggaeton vous donnera aussi des mouvements à inclure ensuite dans votre salsa

Style cubain : isolations, mouvements corporels, enchaînement de pas, épaules et hanches ... tout ce qui permet d'enrichir son style, sa manière de bouger, de se lâcher sur la musique et de marquer son style !

* * *

29/05 RUMBA

La rumba fait partie intégrante de la culture cubaine. C'est à la fois une danse, des instruments, une musique, des costumes, et toute une histoire.

On fera donc 2 sessions, une d'initiation pour voir les pas et mouvements de base qui vous donneront l'essentiel, et une session pour d'autres mouvements plus calientes et aller plus loin dans l'expression corporelle et le jeu de séduction.

* * *

19/06 BACHATA / BAILE CONGO

Bachata pour intermédiaires et avancés : des figures, des tours, des renversés ... tout ce qui fera de vous des bachateros d'exception ;-)

Baile Congo : là on rentre dans la partie la plus africaine de la culture cubaine. On verra principalement 3 danses (palo, gaga, vaudou). Là encore beaucoup d'expression corporelle, ce qui vous permettra de vous lâcher et de vraiment vous éclater.

* * *

Tarifs :

Adhérents SALSASON : 2h 10€

Tout public :

St Marguerite : Initiation enfants 10€ / 1 stage adulte : 15€ - 1 stage supplémentaire : 10€
1 stage adulte + 1 stage enfant : 20€
Redon/MDC : 2h 15€ / 4h (le même jour) 25€

Maison de quartier St Marguerite, 133 bd ste marguerite, Marseille 9e

Maison de quartier du redon, 361 bd du redon, Marseille 9e

Marseille Dance Center (MDC) : 8 rue Lt Meschi Marseille 5e

Contact : www.salsason.fr salsason@free.fr 06 28 66 02 18