

Association SONARA

SAMBA

NO PÉ, REGGAE, AXÉ DE BAHIA, CARDIO, FREE STYLE

Avec Audrey Jeannot de l'association SONARA

Le vendredi de 15h à 16h

La samba est apparue au Brésil, trouvant ses racines en Afrique de l'ouest de traditions religieuses, particulièrement mise en valeur au **carnaval de Rio**, elle se pratique aussi en amateurs, permettant d'exprimer sa féminité, de travailler posture, cardio, souplesse de dénouer son bassin, à travers les rythmes de percussion procurant beaucoup de joie et dynamisme.

DANSE D'IMPROVISATION

lâcher-prise, expression de soi, ancrage, posture, liberté... Avec Audrey Jeannot de l'association SONARA

Le vendredi de 16h à 17h

Le pouvoir de se mouvoir dans un large choix de mouvements à travers les autres, la musique, les objets et multiples contextes extérieurs... là est la « danse d'improvisation ». Raconter ce que nous dit notre corps sur le moment présent, avec tous les éléments, la connexion de soi, dans notre maison interne, interagir avec celle de l'autre, dans la maison où, nous dansons ensemble.

La danse d'expression de soi ne demande aucun pré-requis en terme de danse, ne se chorégraphie pas à l'avance, n'est pas un style de danse, mais simplement un travail sur la motricité dans le mouvement dansé exercé de façon guidé par des exercices expérimentaux.

TOUS LES VENDREDIS (hors vacances scolaires).

Effectifs très limités ! débutants bienvenus ! **Uniquement sur**

INSCRIPTIONS – 2 cours découvertes le vendredi 17 septembre et le vendredi 1er octobre. *Sur réservations uniquement.*

Réservez vos places !

Suivez-nous sur **Face Book : Sonara 37** pour être informés de l'actualité Danse d'Impro et Samba (démonstrations dans différents lieux de la ville, stages en week-end aux Ateliers du Champs Girault...)

CONTACT Samba et Impro :

Tél : 06 98 15 37 37 – Sandra Baujard

Email : sonara.asso@gmail.com

www.sonara.fr Découvrez l'association et le projet Le Bien-être Solidaire

TARIFS :

Cours découvertes (17 sept et 1er Octobre) : **15€** l'atelier – effectifs très limités

Au **trimestre** : **12€** le cours soit 1er Trimestre 110€ / 2ème T. 120€ / 3ème T. 132€

A **l'année** : 10€ le cours soit **300€** les 30 séances d'octobre à juin

Atelier **ponctuel** (sous réserve de places disponibles) : **20€** le cours.

Adhésion obligatoire à l'association : 21€. A voir avec Sandra Baujard, Association Sonara – sonara.asso@gmail.com / 06 98 15 37 37

COURS DE DANSE avec Audrey Jeannot, Danseuse professionnelle

SAMBA et DANSE D'IMPROVISATION

Vendredi 15h - SAMBA
NO PÉ, REGGAE, AXÉ DE BAHIA
CARDIO, FREE STYLE



16h - IMPROVISATION
LÂCHER PRISE, EXPRESSION DE SOI
ANCRAGE, POSTURE, LIBERTÉ



Salle les Ateliers du Champ Girault
5, rue du D^r Herpin- Tours

Tous les VENDREDIS*
Cours d'été en juillet



Saison 2021-2022

Places limitées / Réservation obligatoire : sonara37.asso@gmail.com

Tarif : à partir de 15€ / séance. - Tarif annuel et trimestriel

Inscriptions ouvertes : 16, 23 et 30 juillet - septembre

*Tous niveaux - * Hors vacances scolaires.*