

PROGRAMME SÉMINAIRE 2025

Technique individuelle :

- Travail de la qualité de la marche et du rythme de la marche.
- Jouer avec le tempo, les contretemps et les pauses ou les arrêts.
- Conscience de l'axe et de l'équilibre dans les déplacements.
- Pivots sur un pied.
- Dissociations.

Technique en duo :

- Qualité de l'abrazo, ouvert ou/et fermé.
- Marcher ensemble sans heurts.
- Changement d'abrazo dans la danse.
- Adapter ses pas et ses figures à l'abrazo et à l'espace dont on dispose pour danser en fonction de la musique, à la milonga ou à la maison !
- Conscience du système droit ou croisé.
- Passer d'un système à l'autre avec plus de facilité.
- Faire des figures, changer d'énergie et savoir retrouver une danse apaisée...
- Jouer avec les axes, colgadas et volcadas pour une expérience du poids contre-poids, centrifuge ou centripète.
Parce que vous le valez bien !