



FORMATION FEMINITY

Niveau debutant

Avec MARINE DHQ

FORMATION FEMINITY

DUREE :

7h00 de formation sur une journée

FORMATEUR

MARINE DHQ

PRE REQUIS

Aucun

Ce module présente un programme de base en danse dancehall, pour permettre une première approche de cette danse.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaitre les différents pas de base du dancehall féminin
- Travailler des exercices autour de la féminité et la sensualité

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, matériel etc.)

Alternance d'exercices théoriques et pratiques en présentiel

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation

FINANCEMENT

Tarif : 250€ pour les auto entrepreneurs (financement gratuit sur demande)

180€ en financement personnel

Modalités de financement variées : auto entrepreneur (FIF PL ou AGEFICE), employeur avec OPCO, financement personnel en plusieurs fois

PROGRAMME

Déroulé de la journée :

10h -10h45

Présentation du déroulement de la formation

Présentation des stagiaires ainsi que leur parcours et leurs attentes

10h45 - 13h

Histoire de la culture Dancehall féminine (théorie) · mise en pratique avec : -
échauffement -apprentissage des bases (postures, isolations du bassin, pas de
base)

13h - 14h

Pause

14h - 15h30

Travail de lâcher prise, d'acceptation de soi, d'interprétation de la féminité et la
sensualité

15h30 - 17h30

exercices de création d'enchaînements chorégraphique -routine/chorégraphie

18h00 : fin de la formation