



FORMATION AFRICAN HEELS

Niveau debutant



Avec Maymouna

FORMATION AFRICAN HEELS DEBUTANT

DUREE :

7h00 de formation sur une journée

FORMATEUR

Maymouna

PRE REQUIS

Aucun

Ce module présente un programme de base en danse afro riche et complet, 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 en african heels
- Connaitre la structure d'une routine simple
- Définir la bonne posture pour danser en talons

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)
150€ 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

- Apprentissage des basics steps (baskets ou pieds nu)
- Travail du rythme/musicalité

13h - 14h

Pause

14h - 17h30

- Approche à la sensualité et à l'acceptation de soi
- Travail de posture
- Apprentissage d'une chorégraphie

18h00 : fin de la formation