

## ALINE RODRIGUEZ

Danseuse de flamenco, professeur de danse flamenca et de sevillana depuis 12 ans et professeur de Pilates. La danse flamenca fait partie de sa vie et elle aime partager sa passion avec humilité, bienveillance, amitié, partage et convivialité.

Aline Rodriguez a fondé l'association Sevillanas y compas à La Garde afin de faire connaître la danse flamenca et la culture flamenca dans le Var.

Elle travaille ses chorégraphies avec des musiciens et des chanteurs de flamenco depuis des années.

**Coût du stage : 30 €**  
**Membre du Relais Peiresc : 20 €**

Le mercredi de 14h15 à 16h15  
3 stages de 2 séances

Stage 1 : Mercredi 17 novembre et Mercredi 24 Novembre 2021.

Stage 2 : Mercredi 12 Janvier et Mercredi 19 Janvier 2022.

Stage 3 : Mercredi 9 Mars et Mercredi 16 Mars 2022.

## **STAGE 1 : DECOUVERTE DE LA DANSE FLAMENCA**

**Destiné à tous les niveaux, ayant ou pas déjà fait ce stage.**

- Echauffement en musique
- Technique de bras, travail des mains, de la gestuelle, des épaules, travail du haut du corps
- expression corporelle adaptée à tous les niveaux
- Initiation au “zapateado”, technique de pieds
- Se servir de son propre ressenti afin de danser
- Travail sur le compas (rythmes)
- Travail des palmas (frappe de mains)
- Travail d'un enchaînement de danse

## **STAGE 2 : INITIATION AUX CASTAGNETTES.**

- Echauffement des mains
- Exercices techniques de castagnettes afin de découvrir les sons
- Exercices pour alterner les mains
- Exercices de coordination (monter et descendre les doigts sur la castagnette)
- Jouer un morceau pour commencer
- Travail danse et castagnettes
- Coordination des mains, des pieds et des bras

## **STAGE 3 : PALMAS et CHANTS SEVILLANS**

- Travail des palmas (claires et sourdes)
- Palmas sur différents rythmes (sevillana, tango, buleria, alegria, fandango)
- Palmas et musique
- Palmas sur la musique sevillane
- Echauffement de la voix
- Chant d'une sevillana
- Chant et palmas d'une sevillana
- Chant d'une sevillana accompagnée du cajon