

FORMATION BODY POSITIVE®

NIVEAU 1

**** 1er Jour ** / 11h - 17h**

- Travail de la musicalité
- Apprentissage d'un échauffement
- Apprentissage de la démarche + Pas de Base de la Sensualité
- Apprentissage de la 1ère Chorégraphie Niv.1
- Apprentissage des étirements

**** 2nd Jour ** / 11h - 17h**

- Travail de la musicalité
- Révision de l'échauffement
- Perfectionnement de la démarche + Pas de Base de la Sensualité
- Apprentissage de la 2nd Chorégraphie Niv.1
- Révision de la 1ère Chorégraphie Niv.1
- Révision des étirements

**** 3ème jour ** / 11h - 17h**

- Perfectionnement de l'échauffement + Musicalité
- Perfectionnement de la démarche + Pas de Base de la Sensualité
- Apprentissage de la 3ème Chorégraphie Niv.1
- Révision de la 1ère et 2nd Chorégraphie Niv.1
- Perfectionnement des étirements

***** PASSAGE DU CERTIFICAT BODY POSITIVE® NIVEAU 1 *****

NIVEAU 2

** 1er Jour ** / 11h - 17h

- Travail de la musicalité
- Apprentissage des échauffements
- Apprentissage différentes Démarches + Directions
- Apprentissage 1ère Chorégraphie Niv.2
- Travail de l'Assouplissement

** 2nd Jour ** / 11h - 17h

- Révisions des échauffements + Musicalité
- Perfectionnement des différentes Démarches + Directions
- Révision et suite de la 1ère Chorégraphie Niv.2
- Apprentissage du début de la 2nd Chorégraphie Niv.2
- Travail des Assouplissements

** 3ème Jour ** / 11h - 17h

- Perfectionnement des échauffements et musicalité
- Révision de la 1ère Chorégraphie Niv.2
- Suite de la 2nd Chorégraphies Niv.2
- Perfectionnement des Assouplissements

*** PASSAGE DU CERTIFICAT BODY POSITIVE® NIVEAU 2 ***

NIVEAU 3

**** 1er Jour ** / 11h - 17h**

- Apprentissage Echauffement
- Travail de la musicalité
- Perfectionnement Démarche + Directions
- Apprentissage 1ère partie de la Chorégraphie Niv.3 + chaise
- Assouplissements

**** 2nd Jour ** / 11h - 17h**

- Echauffement + Musicalité
- Révision de la 1ère partie de la Chorégraphie Niv.3 + chaise
- Démarche + 2nd partie de la Chorégraphie Niv.3 + chapeau
- Assouplissements

**** 3ème Jour ** / 11h - 17h**

- Echauffement + Démarche
- Révision de la 1ère et 2nd partie de la chorégraphie Niv.3
- Apprentissage et fin de la 3ème partie de la Chorégraphie Niv.3
- Assouplissements

***** PASSAGE DU CERTIFICAT BODY POSITIVE® NIVEAU 3 *****

FORMATION BODY POSITIVE®
DOSSIER D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Entourer la formation choisie :

>> Body Positive® Niveau 1

>> Body Positive® Niveau 2

>> Body Positive® Niveau 3

DUREE d'une formation : 3 jours

TARIF d'une formation : 180 euros

Pour tout renseignement contacter Mélanie au 06.71.28.40.78 ou melaniepasdedanse@outlook.fr