



Mélanie Panaye

Elle collabore avec Fred depuis Septembre 2010 pour les cours de Salsa à Briançon et intègre l'équipe de la milonguita en 2011. Sa formation de danseuse a débutée à gap avec Fred, puis elle l'a largement complétée en s'investissant dans de nombreux congrès salsa. Elle se perfectionne aussi très régulièrement lors de ses voyages à Cuba et en Amérique du sud en salsa et autres danses afro-cubaines. Son parcours professionnel hors danse, en tant que formatrice l'a amenée à savoir gérer des groupes et partager son savoir. Accompagnée par Fred et Caty, elle réalise depuis 2010 la synthèse des ses deux parcours pour vous proposer des cours de Salsa, Son, Rueda et Style fille.

~ El Son ~ :

Le Son est considéré comme l'origine de la Salsa, du Cha Cha Cha mais aussi du Mambo. C'est notamment le groupe "Buena Vista Social Club" qui a contribué à le faire connaître sur la scène internationale, avec les légendes oubliées comme Compay Segundo, Ibrahim Ferrer, Eliades Ochoa, ou encore Ruben Gonzalez. Nous ramenant au coeur de la culture cubaine, le Son permet de travailler l'élégance et l'écoute musicale, bercés par des rythmes doux et envoûtants qui font toute l'âme de Cuba. Pour vous mettre à une nouvelle danse et/ou y puiser des éléments qui enrichiront votre Salsa, ce cours sera l'occasion de retourner aux sources et de se plonger dans le patrimoine culturel cubain tout en douceur. Cours ouvert à tous

Au programme :

Ecoute musicale : temps forts et temps faibles ou "contre-temps", phrase musicale et écoute des instruments (Tres, clave, basse...)

Posture

Pas de base et déplacements (seul puis en couple) Figures de base Jeux de jambes

Variantes rythmiques

~ Rueda de Casino ~

Pour danser la Salsa comme à l'origine, en groupe de rueda (roue), et s'amuser à changer de partenaire en écoutant le meneur (chanteur). Même si nous ne danserons pas dans un casino comme cela se faisait au début, ce cours sera l'occasion de former une rueda qui tourne avec fluidité, en travaillant les déplacements, la synchronisation et le style. Une heure hebdomadaire à jouer en apprenant des figures simples, que l'on pourra complexifier au fil de l'année.

Cours ouvert aux danseurs de salsa (Minimum 6 mois)

~ Suelta latina ~

Pour apprendre à danser seul sur des rythmes latins. Un petit voyage et un tour d'horizon des différentes danses afro-caribéennes, comme la Salsa, le ChaCha, la Batchata, et autres. Cours ouvert à toutes et tous.

Au programme : Pas de base, jeux de jambes, style (propre à chaque danse), écoute musicale

~ Style fille ~

Pour apprendre à habiter votre Salsa, y mettre votre propre style et jouer davantage avec votre partenaire lorsque vous danserez en couple. Si les filles doivent suivre le guidage des danseurs, cela ne doit pas les empêcher de s'exprimer et d'essayer de les surprendre !

Cours ouvert aux salseras initiées (Minimum 6 mois)

Au programme :

Appuis et ancrage dans le sol pour un style plus cubain, déplacements, jeux de jambes, mouvements d'épaules, de bras, de hanches, variantes de Dile que no et de dile que si...

