

PRÉPARATION PHYSIQUE POUR DANSEURS ET COMÉDIENS

Description:

Entraînement général et spécifique pour maximiser la disponibilité du corps. Le programme de formation vise à fournir une base solide en la préparation physique pour résoudre diverses techniques lors de la réflexion sur la pratique du théâtre, la danse, le cirque, la performance, entre autres.

Contenu:

La force, la flexibilité, l'endurance, la vitesse, la capacité d'adaptation et de changement, le rééquilibrage, l'orientation, le rythme, la coordination, les notions de temps et d'espace.

Objectif:

Avoir une forme physique qui vous permette de satisfaire à toutes les exigences techniques des pratiques du corps ; minimiser la fatigue et maximiser la capacité respiratoire et cardiaque.