

Présentation Jazz Soft

La **danse jazz** favorise la prise d'élan, l'engagement dans l'espace, les énergies de mouvement et d'accentuations contrastées. Le travail de rythme nourrissant des états de corps jazz (« feeling », swing, groove) y est essentiel. Les morceaux syncopés du jazz ainsi qu'un large éventail de courants musicaux à la fois traditionnels et actuels sont utilisés dans le cours (percussions, voix, musiques du monde, swing, rythmes caribéens, africains, bossa nova, samba, oriental, funk, chanson française, acoustique, électro, fusion...).

Le cours de **Jazz Soft** est destiné aux personnes souhaitant continuer leur pratique de la danse et/ou découvrir la danse jazz de façon adaptée aux spécificités liées à leur santé et leur âge et pour qui il est compliqué de suivre un cours de jazz traditionnel. Il s'adresse aux personnes ayant besoin de temps pour intégrer et mémoriser, de temps de récupération, d'enchaînements aux difficultés et vitesses adaptées, d'un travail technique approprié. Il peut, par exemple, s'adresser aux jeunes mamans souhaitant reprendre progressivement ou découvrir la danse jazz après quelques mois d'arrêt de leur activité physique, aux personnes dont certaines mobilités articulaires sont réduites en raison de l'âge ou suite à d'anciennes blessures résorbées, aux personnes souhaitant commencer la danse jazz tardivement mais n'ayant jamais osé sauter le pas...

Il propose un éclairage anatomique fin et une prise de conscience progressive du travail respiratoire en lien au mouvement jazz. On y développe: La concentration, l'ancrage, la conscience de la posture, la mobilité de la colonne vertébrale (tête, cage thoracique, bassin), les coordinations, la souplesse et la force du corps et de l'esprit, la mémorisation d'enchaînements, la créativité...

C'est un cours dynamique, où chacun est accompagné pour s'approprier le mouvement et l'adapter à ses propres possibilités corporelles. Adressé à un public multi-générationnel désireux de partager le plaisir d'apprendre et de danser ensemble.