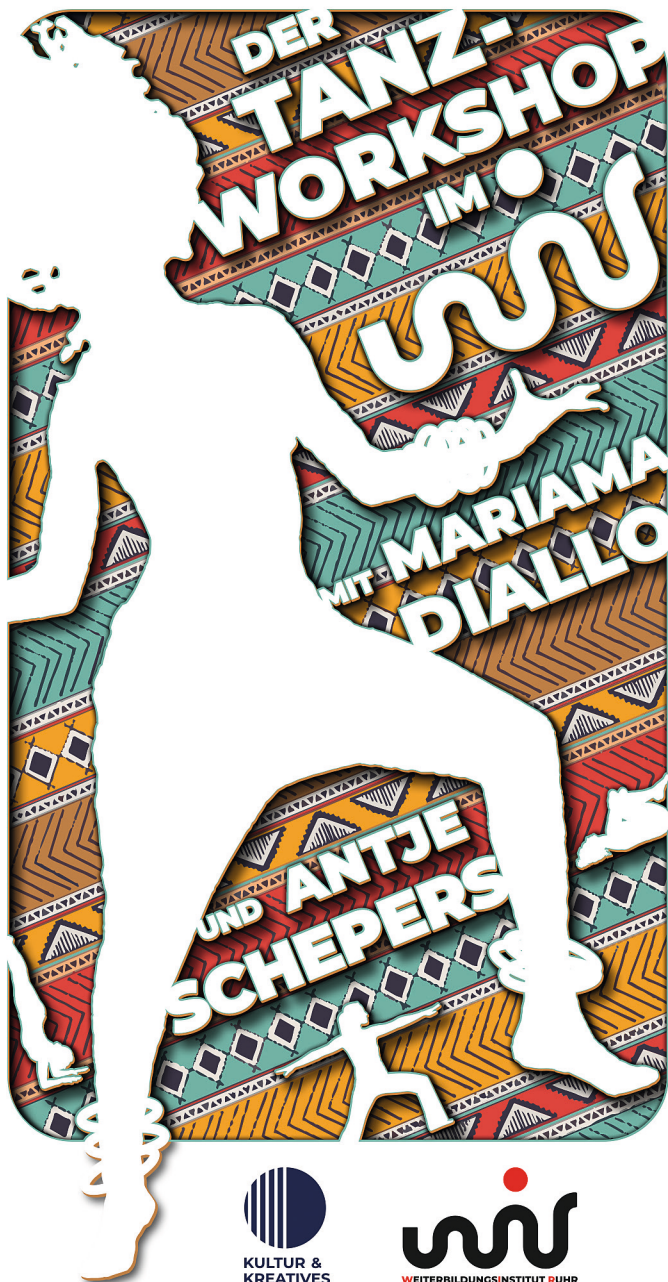


# WESTAFRIKANISCHER TANZ & PILATES

ALS VORBEREITENDE KÖRPERARBEIT



KULTUR &  
KREATIVES



WEITERBILDUNGSINSTITUT RUHR

# WESTAFRIKANISCHER TANZ & PILATES

ALS VORBEREITENDE KÖRPERARBEIT

## DAS PROJEKT

In diesem Tanzprojekt erhältst Du Einblick in die westafrikanische Tanzkultur (Djembe Tänze). Damit Du ein Gefühl für die Bewegungsqualitäten des „Westafrikanischen Tanzes“ bekommst, starten wir in den ersten Stunden mit Bodywork Sequenzen auf der Matte.

Elemente aus dem Pilates & der Faszienarbeit sollen Deinen Körper beweglicher machen und Dich perfekt auf den Tanz vorbereiten.

Gut aufgewärmt erlernst Du elementare Bewegungen und Schritte des westafrikanischen Tanzes, die wir dann in den letzten 4 Stunden zu einer Choreographie verbinden.

Diese 4 Stunden werden von Mariama Diallo unterrichtet.

Jetzt steht der Tanz im Vordergrund, begleitet von einem Live-Trommler.

**Freu Dich auf neue Moves, viel Power, Rhythmik und Lebensfreude mit Mariama & Antje**



## MARIAMA DIALLO

ist das Feuer des Lebens, geboren in Dakar, Senegal.

Sie hat viele Jahre im „National Ballet Senegal“ getanzt und ist 2006 mit dem

Zirkus „AFRIKA AFRIKA“ nach Europa gekommen.

Seitdem ist Mariama auf zahlreichen Bühnen präsent.

Als erfahrene Tanzpädagogin gelingt es ihr, ihren energiegeladenen Tanzstil einfühlend an die Tanzschüler\*innen zu vermitteln.

## ANTJE SCHEPERS

Ist ausgebildete Gymnastiklehrerin nach Dore Jacobs und ist seit 2008 als Bewegungs- und Tanzpädagogin tätig. Sie ist Dozentin für Pilates, Medical Stretching Bodyworker. Sie unterrichtet Salsa cubana, „Booty Shake“ und integriert dabei Elemente des westafrikanischen Tanzes.



## INFOS & ANMELDUNG

- ▶ Der Workshop besteht aus **8 Einheiten** und geht vom **08.08.23 - 26.09.23**.
- ▶ Die einzelnen Kurse finden jeweils am **Dienstag von 18.00 - 20.15 Uhr** statt.
- ▶ Die **Teilnahmegebühr** für das gesamte Kursmodul beträgt einmalig **40€**.
- ▶ Anmeldung & weitere Informationen Email an: **info@wir-do.de**
- ▶ Veranstaltungsort ist das **WEITERBILDUNGSINSTITUT RUHR** MÜNSTERSTR. 9-11 | 44145 DORTMUND



KULTUR & KREATIVES



WEITERBILDUNGSINSTITUT RUHR



www.wir-do.de