



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 10 septembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **136.00 €**

PROFILS : Formateur & danseur

PRE REQUIS :

Tous niveaux – Ouvert à tous

Ce cours aura lieu avec un minimum de 5 inscrits, et accueillera jusqu'à 15 participants maximum pour un travail de qualité et une dynamique de groupe adaptée.

MATERIEL :

Tenue souple, pieds nus ou chaussettes pour plus de liberté de mouvement. Une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 11MA747

DESCRIPTION

La rumba cubaine est une danse populaire et festive, profondément liée à l'histoire et à la culture afro-cubaine.

- Le yambú est la forme la plus douce et lente de la rumba, avec des mouvements fluides et sensuels.
- Le guaguancó est plus dynamique, caractérisé par son jeu de séduction entre danseur et danseuse.
- La columbia est une rumba rapide, dansée en solo, souvent par les hommes, mais ouverte à tous, mettant en avant virtuosité et improvisation.
- Les danses yoruba sont inspirées des rituels de la religion afro-cubaine, avec des mouvements expressifs qui racontent les légendes des Orishas.

Dans ce cours, vous apprendrez les pas de base, les variations et la gestuelle propre à chaque style, accompagnés d'explications culturelles et musicales.

Vous travaillerez aussi sur la connexion entre mouvement et percussions pour ressentir pleinement le rythme.

Des explications culturelles accompagneront la pratique pour mieux comprendre leur signification et leur énergie.



OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'auditeur-trice sera capable de :

- Reconnaître et comprendre les rythmes des rumbas et des danses yoruba
- Exécuter les pas de base et variations propres à chaque style
- Développer coordination, expressivité et interprétation musicale
- Intégrer les mouvements dans votre pratique de la salsa ou en danse solo
- Approfondir votre compréhension de l'héritage afro-cubain

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-09-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-09-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-09-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	01-10-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-10-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-10-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-10-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-10-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-11-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-12-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-12-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-12-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-01-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-01-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-01-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-02-2027	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE