

Workshops Utrecht Danst Winterfestival 25 januari 2020

Workshop Klassiek Ballet	2
Workshop Klassiek ballet - Movement class.....	3
Workshop Tribal Fusion Bellydance	3
Workshop modern vloerwerk	4
Workshop dansen volgens de Alexandermethode	4
Workshop Afrikaanse, moderne dans	4
Workshop Musical Pippin.....	5
Workshop Moderne Repertoire.....	6



Workshop Klassiek Ballet

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Gevorderden
Tijd : 10.30 – 12.00 uur
Locatie: : Domplein 4, Utrecht, studio 019
Benodigdheden : Danskleding

In de workshop Klassiek Ballet worden na de barre, dansfrases geleerd van een neoklassiek ballet van één van Nederlands grote choreografen.

Deze workshop wordt gegeven door de Fransman Nicolas Rapaic. Nicolas was als danser verbonden aan Het Nationale Ballet in de jaren 1992 tot en met 2008 onder de artistiek leiding van Wayne Eagling en Ted Brandsen. In 2000 werd hij bevorderd tot tweede solist. Heden ten dage geeft hij les op dansscholen en bij instituten, waaronder het DCU en is hij een veel gevraagd gastdocent.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop Klassiek ballet - Movement class

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Intermediate / Gevorderd
Tijd : 10.30 – 12.00 uur
Locatie : Basisschool De Beiaard: van Loonlaan 46, Utrecht
Benodigdheden : Gemakkelijk zittende kleding.

In deze klassieke les zal de nadruk liggen op het dansgevoel van het klassieke ballet. Hoe maak je van de techniek een middel in plaats van een doel.

De workshop bestaat uit een klassieke les met een korte barre, een uitgebreid midden en diagonaal en een klassieke combinatie aan het eind en bij dit alles ligt de focus op de dansante kant. Klassiek is een technische dansstijl, maar dit betekent niet dat het niet dynamisch kan zijn. Bereid je voor op hard werken, lekker zweten en uiteraard heerlijk dansen!

Deze workshop wordt gegeven voor Lies Bakker van Dansschool Mizou.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop Tribal Fusion Bellydance

Voor wie : 16 jaar of ouder
Niveau : Beginners
Tijd : 10.30 – 12.00 uur.
Locatie : Damplein 4, Utrecht
Benodigdheden : Gemakkelijk zittende kleding. Je mag een heupsjaal meenemen.

Tribal Fusion Bellydance kenmerkt zich door zowel strakke isolaties, traditionele buikdans en het combineren met een sterke moderne stijl. Het vloeiende karakter geeft echt het idee dat je als een slang kunt bewegen en het publiek kunt betoveren.

Deze workshop wordt geven door Jolijn Calle van Dansschool Joliette.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop modern vloerwerk

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Intermediate
Tijd : 13.00 – 14.30 uur
Locatie : Basisschool De Beiaard: van Loonlaan 46, Utrecht
Benodigdheden : voor deze workshop heb je kniebeschermers nodig. Trek gemakkelijk zittende kleding aan.

In deze workshop ga je aan de slag met allerlei principes van het vloerwerk. Bepaalde bewegingen komen aan bod zoals slides, jumps en rolls, maar we bekijken het ook breder. Welke principes van de moderne dans, en vloerwerk in het bijzonder, kun je altijd toepassen? En waarom zijn deze principes bedacht, in welke zin helpt het je in het dansen over de vloer? Een workshop vol rollen en glijden over de vloer, maar bovenal lekker dansen!

Deze workshop wordt gegeven door Anniek Pacilly van Dansschool Mizou.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop dansen volgens de Alexandermethode

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Beginners
Tijd : 13.00 – 14.30 uur
Locatie : Damplein 4, Utrecht
Benodigdheden : Makkelijk zittende kleding. We dansen op blote voeten, maar je mag zaalschoenen meenemen.

Hoe anders voelt de dag wanneer je haar dansend begonnen bent? Ervaar meer kracht, energie en lichaamsbewustzijn door dans in combinatie met de Alexandermethode, grondingstechnieken en mindful ademen. Deze technieken helpen je niet alleen in je dans maar ook in je dagelijks leven.

De Alexandermethode gebruik je voor een mooie gezonde ontspannen houding. Grondingstechnieken helpen je om vanuit je soft power, met gemak, stevig te staan. Het mindful ademen in je dans helpt je om je energie op te laden. De nadruk ligt op ontspanning terwijl je intensief, op wereldmuziek, werkt aan lichaamsversteving, uithoudingsvermogen en souplesse.

Deze workshop wordt gegeven door Karin Elich van Karin Elich Dancing Spirit

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop Afrikaanse, moderne dans

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Alle niveaus
Tijd : 13.00 – 14.30 uur
Locatie : Damplein 4, Utrecht, studio 019
Benodigdheden : Kleding waar je goed in kan bewegen

In deze workshop gaan we aan de slag met een combinatie van traditionele Afrikaanse dans en moderne dans. In de dansles staat plezier altijd voorop. Een ontspannen sfeer, contact maken en het beste uit jou halen zijn belangrijk voor deze les.

De Afrikaanse moderne danses is:

- een krachtige en energieke training voor het lichaam;
- werken aan de basishouding; werken aan coördinatie;
- gronding en flexibiliteit;
- krachttraining en het opbouwen van een sterk centrum;
- bewegen op verschillende muziek en vooral ook plezier hebben.

Deze workshop wordt gegeven door Simone Heijloo van DCU.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop Musical Pippin

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Intermediate
Tijd : 15.00 – 16.30
Locatie : Basisschool De Beiaard: van Loonlaan 46, Utrecht
Benodigheden : Trek gemakkelijk zittende kleding aan.

In deze workshop zal er worden ingezoomd op Bob Fosse, een belangrijke musical choreograaf en regisseur uit de vorige eeuw in Amerika. Bekende musicals die hij heeft gemaakt zijn: Sweet Charity en Chicago. In deze workshop gaan we in op een andere musical van hem, namelijk **Pippin**. Er zal o.a. worden gewerkt met details zoals handen, mimiek en focus. Maar vergis je niet, want het wordt zeker wel zweten!

Deze workshop wordt gegeven door Esmee Mardjan van Dansschool Mizou.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

Workshop Moderne Repertoire

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Intermediate en gevorderd
Tijd : 15.00 – 16.30 uur
Locatie: : Damplein 4, Utrecht, studio 019
Benodigdheden : Kleding waar je goed in kan bewegen

Een leuke en dynamische moderne dansworkshop geïnspireerd op de postmoderne danstechnieken zoals Limón en Cunningham. Een workshop vol met swings, opzweepende muziek en oneindig veel dansplezier. In anderhalf uur wordt gewerkt aan een uitdagende moderne dans choreografie geïnspireerd door spirals en draaien.

Deze les wordt gegeven door internationaal docent Lorenzo Koppenaar.

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)
