

CAPOEIRA

Présentation :

La **Capoeira** est un art martial afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des esclaves venus d'Afrique . On situe l'origine de ces techniques en Angola, une ancienne colonie portugaise. Aériennes, gracieuses, et en harmonie avec la musique, les chorégraphies des athlètes sont un véritable spectacle pour les yeux.

Objectif des cours :

L'objectif est d'enseigner les techniques de combat, les chants et la musique liés à la Capoeira. Les cours sont axés tant sur le développement spirituel que physique et social des participants. Pratiquée régulièrement, la Capoeira augmente la résistance physique ainsi que la coordination motrice et le sens du rythme à travers la musique.

Programme :

Les cours se déroulent en groupe et commencent par des exercices d'échauffement et d'étirement.

S'ensuit une série d'exercices de combat basés sur des mouvements d'attaques, d'esquives et de déplacements, en groupe et deux par deux. Ils se terminent par une RODA DE CAPOEIRA, où ce qui a été appris est mis en pratique, tout en favorisant les improvisations personnelles.

L'autre partie du programme est consacrée à l'apprentissage de chants et d'instruments typiques et indispensables dans la Capoeira ([berimbau](#), [pandeiro](#), [atabaque](#) et [agogo](#)).

Organisation des cours :

Ateliers hebdomadaires de 01H30

Stages à la demande weekends et vacances scolaires

Interventions auprès des particuliers, associations, établissements scolaires, centre d'accueil enfants adultes, entreprises, collectivités...

Public :

Enfants, adolescents, adultes

Niveaux débutants, intermédiaires et avancés

Les enseignants

Professeurs expérimentés

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

BAHIA CAPOEIRA PARIS
c/o **WORLD MUSIC PRODUCTION**

72, rue Saint Blaise
75020 PARIS

Tel : 01 55 25 53 82

Cell: 06 10 65 26 15

Fax : 01 79 75 53 51

E-mail : bahiacapoeiraparis@gmail.com
Site : <http://www.bahiacapoeiraparis.com>

