

Bailando Salsa

Bewegen is goed voor u ...en Salsa dansen zeker!

Dansen is gezond. De bewegingen worden uitgevoerd terwijl de geest eigenlijk met andere dingen bezig is, zoals het contact met je danspartner en de muziek. Dit is een belangrijk verschil met fysiotherapie of conditietraining, waar het lichaam het doel is van de oefening. Dansen is geestelijke ontspanning door lichamelijke inspanning. Het sociale aspect is ook belangrijk; je leert andere mensen kennen die vaak herkenbare ervaringen hebben. Dit schept een band waaruit nieuwe vriendschappen kunnen ontstaan.

Wie zijn wij

Dansschool Bailando Salsa verzorgt al bijna 20 jaar, aan vele enthousiaste leerlingen, lessen Caribische dans en maakt deze vorm van dansen voor een zeer breed publiek toegankelijk. Leeftijd speelt geen rol en het is niet noodzakelijk om een dansachtergrond te hebben. Gezelligheid staat voorop en in een ontspannen sfeer wordt lesgegeven aan groepen op verschillende niveaus.

Dansen voor cursisten met mobiliteitsbeperkingen

Naast de reguliere lessen en workshops die in ons standaardpakket zijn opgenomen biedt Dansschool Bailando Salsa ook regelmatig workshops en lessen Caribische dans aan voor cursisten met mobiliteitsbeperkingen.

De docenten, Anita van Lent en Laurens van Blaricum, hebben ruime ervaring in het werken met cursisten met een mobiliteitsbeperking.

Door de vrolijke muziek en minder aan regels gebonden danspatronen leent de Caribische dans zich uitstekend voor deze doelgroep. Het tempo van lesgeven in de workshop kan volledig worden afgestemd op het gemiddelde niveau van de groep. Ook is er voldoende ruimte voor individuele begeleiding.

Wat kunt u verwachten in de dansworkshop van 23 januari 2020

In deze workshop laten wij de deelnemers zowel alleen als met een partner kennismaken met Merengue, één van de vele Caribische dansen. Partners worden dan ook van harte uitgenodigd om aan deze workshop deel te nemen.

Er is verschil tussen deze workshop en de workshops die wij aan reguliere groepen aanbieden. In een rustig tempo wordt geoefend in het ritmisch bewegen op de muziek. Er worden minder ingewikkelde figuren geleerd en er wordt vooral veel gewerkt met verschillende variaties op de basispassen.

Alles gaat letterlijk stap – voor – stap...maar wel met heel veel plezier!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dansschool Bailando Salsa

Contactpersoon: Anita van Lent

Telefoon 06 – 20006377

Website www.bailandosalsa.nl

