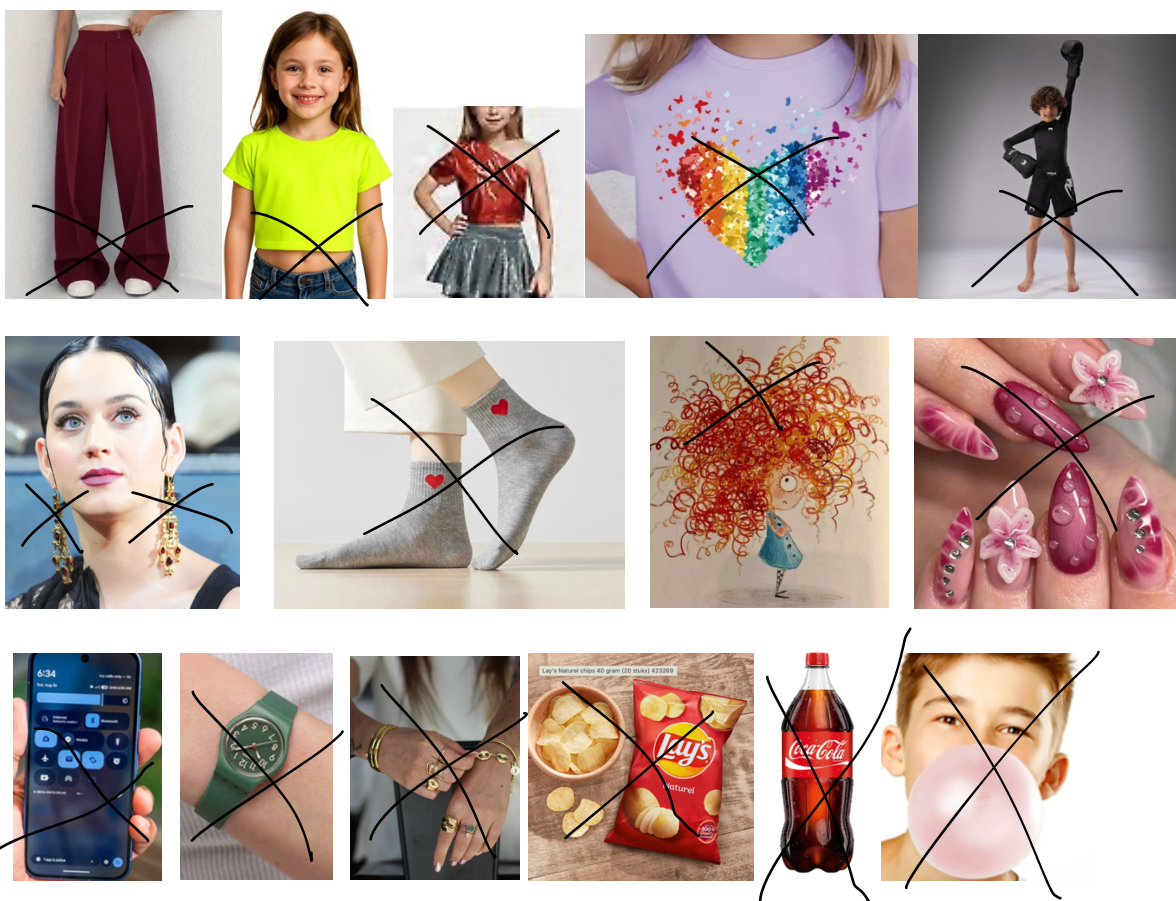
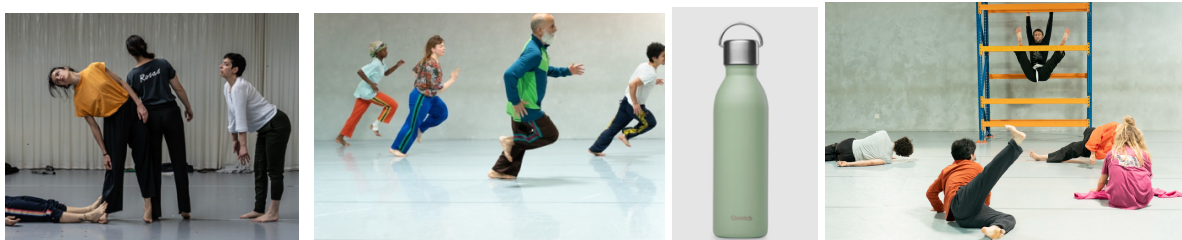


Pour que le corps puisse trouver sa liberté et sa créativité les vêtements doivent être adaptés ☺

Plus d'explications en dessous pour ceux qui veulent savoir pourquoi.



Voici nos références:



Pourquoi ces règles ?

Pas de pantalon trop long : pour éviter de trébucher.

Pas de vêtements à paillettes : les paillettes s'abîment facilement lorsqu'on glisse au sol. Elles attirent aussi beaucoup l'attention et donnent souvent envie aux autres enfants de les toucher, ce qui peut distraire pendant l'atelier.

Pas de T-shirt trop court : pendant les mouvements au sol, il remonte facilement et peut mettre l'enfant mal à l'aise. Nous savons que c'est à la mode, mais nous souhaitons que chacun puisse bouger librement, sans se préoccuper de ses vêtements.

Pas de short : les genoux risquent de se brûler lors des glissades au sol.

Les cheveux longs doivent être attachés : au sol, ils peuvent être coincés ou piétinés lorsque l'on se relève. Les attacher permet aussi de ne pas devoir les remettre en place sans cesse.

Pas de chaussettes : elles glissent et rendent certains mouvements, comme courir ou tourner, moins sûrs.

Pas de faux ongles ou d'ongles trop longs : ils peuvent blesser les autres lors des exercices avec contact. Ils empêchent aussi de bouger en toute liberté, car on pense sans cesse à ne pas les casser.

Pas de smartphone ni de montre connectée : Bal Spécial est un endroit où l'on peut faire une pause, oublier les sollicitations du quotidien et se reconnecter à son corps. Pour créer, apprendre et danser, il est important d'être pleinement présent. Les notifications et les messages coupent cette présence.

Pas de chewing-gum : en dansant, on respire plus vite et plus fort. Un chewing-gum peut gêner la respiration ou être avalé de travers.

Pas de bijoux : bracelets, bagues, colliers ou grandes boucles d'oreilles peuvent accrocher, griffer ou faire mal à quelqu'un pendant la danse.

Pas de boissons sucrées ni de nourriture pendant l'atelier : dans un studio de danse, on ne mange pas et on ne boit pas pendant le cours. Cela permet de garder le lieu propre et agréable pour tout le monde.

Pendant les stages, merci de prévoir un pique-nique et des collations saines. Nous demandons d'éviter les sodas, les chips et les grandes quantités de bonbons. Les sachets de chips ou de sucreries attirent souvent les autres enfants et peuvent créer une pression pour partager. Nous préférons que chacun profite de sa pause en toute tranquillité.