

Heels all styles

Le Heels est une danse qui se pratique sur talons. Ce sont, dans l'idéal, des chaussures stilettos (talons aiguilles) de 8,5 à 11 cm et adaptées à la danse. Il est possible d'utiliser d'autres chaussures selon son aisance mais il faut que la cheville soit bien maintenue.

Le Heels possède sa propre technique afin d'assurer l'équilibre sur talons. Les postures et la marche sont spécifiques à cette danse et se travaillent lors d'exercices en cours.

Ces cours permettent de développer la confiance en soi et la féminité en toute bienveillance. Le travail sur l'attitude est aussi au coeur de ce style de danse.

Les chorégraphies que je propose sont inspirées de différents styles de danses : du Heels pur mais aussi de l'Afro, du Dancehall, du Hip hop, du Commercial, du Lyrique,...

Les musiques qui m'inspirent et que je choisis sont également variées : Beyoncé, Dua Lipa, The Pussycat Dolls, No Doubt, Billie Eilish, Doja Cat, Jungeli, Artic Monkeys, Deluxe, Tayc, Missy Elliott, Rosalía, Teddy Swims, Tyla, Burna Boy, Britney Spears et bien d'autres !

