



Ce que vous allez apprendre durant la formation

## «Danse féminine»

### **MODULE 1- Apprendre à libérer son corps**

1. Le rapport à soi
2. Lâcher Prise
3. Les différents archétypes
4. Création de ton personnage
5. La souplesse des mains
6. Libérer son visage
7. Les attitudes

### **MODULE 2 – Découvrir sa sensualité**

1. Power position: se sentir sexy et puissante
2. La démarche
3. Le regard
4. Visage et expression
5. La délicatesse
6. L'importance du nombril
7. Le souffle
8. Astuces et élégance

### **MODULE 3- Assumer sa féminité**

1. Pin up
2. Cabaret
3. Les caresses
4. Caresse slow motion
5. Les jambes
6. Les Bras
7. Le placement
8. La musique
9. Enchaînement Postures

### **MODULE 4-Révéler la séductrice qui est en toi**

1. Gérer les Préparatifs
2. Comment Prévenir ton partenaire
3. La technique du Demi-tour
4. Enchaînement des techniques
5. Ta formatrice effectue l'enchaînement guidée devant toi

### **MODULE 5-Adorer le jeu**

1. La dynamique/slow Motion  
→ Chaque accessoire a sa technique pour le rendre glamour
2. Noeud
3. Robe / peignoir
4. Jupe
5. Porte Jarretelles
6. Bas
7. Gants
8. Soutien-Gorge
9. Nippies
10. Astuces pour aller plus loin

### **MODULE 6-Coaching Personnalisé**

**45mn DE VISIO PERSONNALISÉE AVEC LA FORMATRICE**