

Светлана де Марте:

Как, танцуя фламенко онлайн, за 2 месяца выучить готовый танец, получить новый источник энергии и раскрыть свою женскую силу в любом возрасте?

Всем привет! Я Светлана де Марте. Я очень рада, что заинтересовала вас, и вы нашли возможность быть сегодня на этом мероприятии.

Добро пожаловать на мой мастер-класс: Как, танцуя фламенко онлайн, за 2 месяца выучить готовый танец, получить новый источник энергии и раскрыть свою женскую силу в любом возрасте?

Сегодня мы с командой подготовили для вас много полезного и интересного контента. Рада вам!

Почему стоит досмотреть этот мастер
класс до самого конца?!

Потому что, уделив всего 1 час своего времени, вы узнаете:

как, учась танцевать фламенко, можно:

- отдыхать от повседневных обязанностей,
- быть интересной себе и окружающим,
- раскрыть свою женскую силу
- получить новый источник энергии и счастья.

И вы сможете сделать так же!

Потому что, уделив всего 1 час своего времени, вы узнаете, как, учась танцевать фламенко, можно отдыхать от повседневных обязанностей, быть интересной себе и окружающим, раскрыть свою женскую силу и в итоге получить новый источник энергии и счастья.

И вы сможете сделать так же!

Потому что, уделив всего 1 час своего времени, вы узнаете:

как, учась танцевать фламенко, можно:

- отдыхать от повседневных обязанностей,
- быть интересной себе и окружающим,
- раскрыть свою женскую силу
- получить новый источник энергии и счастья.

И вы сможете сделать также!

+

**Сегодня мы с вами потанцуем
настоящее испанское фламенко!**

А также потому, что сегодня мы с вами обязательно потанцуем настоящее страстное и чувственное испанское фламенко! Вы почувствуете себя в образе испанской танцовщицы, даже если никогда раньше не танцевали, и вместе у нас все получится!

В конце мастер класса вас ждет приятный бонус:

Танцевальный видеоурок
«Выступление в стиле фламенко под ключ»:

- разбор движений
- музыка для номера
- создание костюма

В конце мастер класса вас ждет приятный бонус:

Танцевальный видеоурок
«Выступление в стиле фламенко под ключ»:

С подробным разбором движений, готовой музыкой для номера и рекомендациями - как создать костюм для выступления.

Давайте договоримся:

- Быть на 100% включенной
- Вопросы записывать – в конце рассказа, как я отвечу на них
- Быть на мастер-классе до конца!

Обещаю, будет интересно!

Давайте договоримся:

- Быть на 100% включенной
- Вопросы записывать – в конце рассказа, как я отвечу на них
- Быть на мастер-классе до конца!

Обещаю, будет интересно!

Что будет сегодня на мастер-классе:

- Знакомство.
- Почему я решила выйти в онлайн? Уроки пандемии 2020.
- Зачем вам танцевать? «Явные» и «тайные» бонусы от занятий танцами. Кейсы учениц.
- Почему именно фламенко? Пять сюрпризов от испанского танца.
- Фламенко и здоровье – какая связь? Давайте разберемся.
- Потанцуем? Ваше первое занятие фламенко.
- Подарок.
- Самые выгодные условия посещения танцевального онлайн-курса для слушателей мастер-класса.

Что будет сегодня на мастер-классе:

- Знакомство.
- Почему я решила выйти в онлайн? Уроки пандемии 2020.
- Зачем вам танцевать? «Явные» и «тайные» бонусы от занятий танцами. Кейсы учениц.
- Почему именно фламенко? Пять сюрпризов от испанского танца.
- Фламенко и здоровье – какая связь? Давайте разберемся.
- Потанцуем? Ваше первое занятие фламенко.
- Подарок.
- Самые выгодные условия посещения танцевального онлайн-курса для слушателей мастер-класса.
- Хронометраж!!!!

Знакомство

Светлана де Марте

- **Опыт в хореографии – более 30 лет.**

Я Светлана де Марте, мне 46 лет. Я живу в Ростове-на-Дону. Мое первое образование - филолог. Танцую я со школьных лет.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- **1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева**

Моя базовая хореографическая подготовка – это школа классического балета Рустама Бинеева.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- **1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»**

Моя танцевальная юность – это шоу-балет «Зеркало».

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- **С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chispa flamenca» («Искра фламенко).**

С 2009 года существует творческий коллектив фламенко «La chispa flamenca», в составе которого я выступаю по настоящее время.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- **2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ**

.
С 2008 по 2018 год мы с моей коллегой продюсировали творческий коллектив наших друзей – артистов фламенко из Испании. В России этот коллектив гастролировал под названием Театр фламенко ANDALUCIA.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- 2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ
- **С 2003 года по наст. время – организатор и руководитель первой на Юге России студии фламенко «Эсмеральда». Более 300 учениц.**

С 2003 года по настоящее время в Ростове-на-Дону существует организованная мною первая на Юге России студия фламенко, в которой за эти годы учились и продолжают учиться свыше 300 учениц – я обучаю основам классической хореографии, танцу фламенко и русских цыган – это моя профессия и главное увлечение в жизни.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- 2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ
- С 2003 года по наст. время – организатор и руководитель первой на Юге России студии фламенко «Эсмеральда». Более 300 учениц
- **2005 - автор книги «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», издательство «Феникс» г. Ростов-на-Дону.**

В 2005 году я написала книгу «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», которая была издана в издательстве Феникс.

Шевлюга – это моя предыдущая фамилия.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- 2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ
- С 2003 года по наст. время – организатор и руководитель первой на Юге России студии фламенко «Эсмеральда». Более 300 учениц
- 2005 - автор книги «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», издательство «Феникс» г. Ростов-на-Дону.
- **2008 – организатор первого на Юге России международного фестиваля фламенко**

В 2008 году я организовала и провела Первый на Юге России международный фестиваль фламенко. Мероприятие проходило на сцене Ростовской филармонии.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- 2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ
- С 2003 года по наст. время – организатор и руководитель первой на Юге России студии фламенко «Эсмеральда». Более 300 учениц
- 2005 - автор книги «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», издательство «Феникс» г. Ростов-на-Дону
- 2008 – организатор первого на Юге России международного фестиваля фламенко
- **Призер и лауреат многочисленных танцевальных конкурсов (городских, региональных и всероссийских)**

Я призер и лауреат многочисленных танцевальных конкурсов - городских, региональных и всероссийских.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- 2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ
- С 2003 года по наст. время – организатор и руководитель первой на Юге России студии фламенко «Эсмеральда». Более 300 учениц
- 2005 - автор книги «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», издательство «Феникс» г. Ростов-на-Дону
- 2008 – организатор первого на Юге России международного фестиваля фламенко
- Призер и лауреат многочисленных международных конкурсов /городских

Фламенко я училась и продолжаю учиться у таких испанских педагогов как Мария Пахес, Мари-Кармен Гьерреро, Виктор Кастро, Лидия Вайе, Эстер Марин, Фелипе Мато и многих других, а также у лучших российских мастеров, таких, как Светлана Савельева.

Знакомство

Светлана де Марте

- Опыт в хореографии – более 30 лет.
- 1995-2010 – школа классического балета Рустама Бинеева
- 1995-2008 - солистка шоу-балета «Зеркало»
- С 2009 по наст. время - солистка творческого коллектива «La chipsa flamenco» («Искра фламенко).
- 2008-2018 – сопродюсер творческого коллектива «Театр фламенко ANDALUCIA» (Испания) – концертная деятельность на территории России и стран СНГ
- С 2003 года по наст. время – организатор и руководитель первой на Юге России студии фламенко «Эсмеральда». Более 300 учениц
- 2005 - автор книги «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», издательство «Феникс» г. Ростов-на-Дону
- 2008 – организатор первого на Юге России международного фестиваля фламенко
- Призер и лауреат многочисленных танцевальных конкурсов (городских, региональных и всероссийских)

Я замужем, у меня трое детей: 19, 9 и 5 лет.

<https://vk.com/id246329684>

<https://vk.com/club124497879>

https://www.instagram.com/svetlana_de_marte/

Информация обо мне есть в инете в свободном доступе, а также на моих страницах ВК и Инстаграмм. Вот скрины запросов Яндекс по моей теперешней и предыдущей фамилии (Шевлюга).

Здесь, а также на страницах моих соцсетей, Вы можете подробнее узнать обо мне и жизни нашей студии.

Почему я решила выйти в онлайн?

Как я рассказала вам, я давно и успешно преподаю фламенко в танцевальном классе, т. е. офлайн.

Почему же сейчас я решила выйти в онлайн? Несколько слов об этом.

Вы верите, что даже в печальных вещах всегда есть что-то хорошее? Что нет худа без добра?

Я верю. Пандемия, которая повлияла на жизнь каждого из нас – как ни странно, принесла не только ограничения. Она дала мне новый взгляд и новые возможности.

До всеобщего карантина я была уверена, что танцы онлайн – это нечто нереальное.

Я не бралась за это, хотя вокруг меня всегда были женщины, которые по каким-то своим причинам не могли, хоть и хотели, ходить ко мне в танцевальный зал дважды в неделю.

Вам может быть интересно учиться танцевать онлайн, если:

- Там, где вы живете, нет рядом «живой» танцевальной студии
- Вам не с кем оставить детей или пожилых родителей
- Вам не подходит расписание занятий той студии, которая недалеко от вас
- Вы не хотите огорчать мужа вечерними отлучками из дома

Думаю, эти причины известны многим из вас:

- *Например, вы живете в небольшом городе, где нет живой студии.*
- *Или вы живете на окраине большого города, или в таком его районе, где нет рядом «живой» студии танцев, и вам неудобно добираться туда*
- *Может быть, вам не с кем оставить детей или пожилых родителей, чтоб отправится на занятие*
- *Или вам не подходит расписание занятий той студии, которая недалеко от вас*
- *В конце концов были и такие женщины, которые не хотели огорчать мужа вечерними отлучками из дома на репетицию.*

Несмотря на это, сама идея учить танцевать онлайн вызывала у меня некоторый скепсис.

Во время самоизоляции танцы нас спасли!

- от страхов
- от депрессии
- от лишнего веса

И вот наступает карантин. Зал закрыт, все по домам. Вы помните этот момент – никто не был готов к этому, всем было страшно и дискомфортно. Никто не знал, что нас ждет. Но, несмотря на всеобщую экономическую неуверенность, 95% моих учениц решили не расставаться с любимыми занятиями (позже вы поймете, почему). Казалось бы, что такое танцы, когда весь привычный мир рушится? А оказалось, что именно танцы нас спасли (от страхов, от депрессии, от лишнего веса). Мы организовали встречи онлайн и занимались там по нашему обычному расписанию и течение всего карантина. Оказалось, что это не только возможно, но и эффективно - мы смогли выучить новый танец!

Дополнительные плюсы занятий онлайн

- Экономия денег на проезд в зал и обратно
- Экономия времени на проезд

Важно!

- Берегите здоровье своих близких, но при этом занимайтесь любимым делом

К тому же онлайн-обучение сэкономило нам многие часы в транспорте, в дороге в зал и из зала, да и деньги на проезд. Иными словами, в занятиях онлайн оказалось много плюсов!

И сегодня, хотя мы давно занимаемся в танцевальном классе, я оставила возможность посещать занятия онлайн – и есть ученицы, которые до сих пор ею пользуются.

Это особенно актуально в том случае, если вы живете вместе с пожилыми родственниками, не хотите рисковать их здоровьем и поэтому сокращаете до минимума личные контакты.

Поэтому мы с моей командой приняли решение вывести нашу студию в полноценный онлайн-формат. Поэтому я сейчас говорю с вами, дорогие женщины.

Я готова научить вас танцевать настоящее испанское фламенко и получать все те бонусы, которые за этим следуют.

Зачем вам танцевать?

И самый главный вопрос, на который очень важно получить ответ, звучит просто:

Зачем вам танцевать?

Нужны ли вам танцы, смогут ли они принести что-то новое и интересное в вашу жизнь?

И сегодня мы с вами найдем ответ на этот простой, но очень важный вопрос.

Ожидания от занятий танцами:

- улучшится осанка, появится грация
- походка станет легкой
- тело станет более гибким и пластичным
- общий облик станет более женственным

У занятий танцами есть очень понятные большинству, так называемые **«явные» бонусы**. Согласитесь, все женщины, которые идут на танцы, надеются, что у них:

- улучшится осанка, появится грация
- походка станет легкой
- тело станет более гибким и пластичным
- общий облик станет более женственным

И эти ожидания совершенно оправданы. Практически любое танцевальное направление работает на вашу грацию, фигуру, осанку. Кстати, и фитнес тоже.

Но танец, в отличие от фитнеса – это не только мощная физическая нагрузка и, в том числе, кардионагрузка. Танцуя, мы имеем дело с музыкой, создаем образы, играем роли. И это помогает отвлечься от самой нагрузки, легче ее переносить, когда мысли и душа заняты чем-то большим.

Ковалева Галина 48 лет

....За время занятий танцами мое физическое состояние улучшилось - я стала более выносливой, выпрямилась спина, появилась правильная осанка, наконец-то развернулись плечи!!!! Да и выглядеть стала моложе своих лет (как подмечают окружающие).....

Посмотрите, что говорят некоторые мои ученицы именно о внешних изменениях в процессе занятий танцами:

Я прочту только выдержки из отзывов моих учениц, а полностью посмотреть отзыв вы можете на нашем сайте и в наших соцсетях.

Ковалева Галя, 48 лет

За время занятием танцами мое физическое состояние улучшилось - я стала более выносливой, выпрямилась спина, появилась правильная осанка, наконец -то развернулись плечи!!!! Да и выглядеть стала моложе своих лет (как подмечают окружающие)

Позюбан Светлана 33 года

..... У меня стало очень много поклонников, раньше такого не было). Иду по улице – а мужчины укладываются штабелями! Мне кажется, это связано со фламенко....

Позюбан Светлана 33 года

..... У меня стало очень много поклонников, раньше такого не было). Иду по улице – а мужчины укладываются штабелями! Мне кажется, это связано со фламенко....

Шевченко Ася, 42 года

..... Я стала держать спину, осанку, плечи распрямились. Стала чувствовать себя более уверенно..... Красиво, гордо иду по улице..... Особенно после отзывов знакомых после того, как я выступила перед ними...

Шевченко Ася, 42 года

..... Я стала держать спину, осанку, плечи распрямились. Стала чувствовать себя более уверенно..... Красиво, гордо иду по улице..... Особенно после отзывов знакомых после того, как я выступила перед ними

Гавришева Галина, 66 лет

..... Я не знаю, какой бы я была, если бы не фламенко... Наверное, я была бы колобком, сидела бы на диване и смотрела бы телевизор...

Гавришева Галина, 66 лет

..... Я не знаю, какой бы я была, если бы не фламенко... Наверное, я была бы колобком, сидела бы на диване и смотрела бы телевизор...

Толстова Дарья, 27 лет

Я стала более плавной и женственной по ощущениям, меньше боюсь позволять телу двигаться так, как хочется. Ещё понемногу обнаружилось, что я больше нравлюсь себе в зеркале. Из физического - укрепились икроножные мышцы:) и появилась плавность и БОльшая подвижность в кистях.....

Толстова Дарья, 27 лет

Я стала более плавной и женственной по ощущениям, меньше боюсь позволять телу двигаться так, как хочется. Ещё обнаружилось, что я больше нравлюсь себе в зеркале. Из физического - укрепились икроножные мышцы:) и появилась плавность и БОльшая подвижность в кистях.

Дубатова Жанна, 48 лет

.....Внезапно эффект от занятий получился как психотерапия и физкультура в одном флаконе. Я изменилась за эти четыре года. Ожила. Внешние изменения тоже случились - выровнялась, похудела (хотя и не стремилась), стала сильнее, гибче и крепче.....

Дубатова Жанна, 48 лет

.....Внезапно эффект от занятий получился как психотерапия и физкультура в одном флаконе. Я изменилась за эти четыре года. Ожила. Внешние изменения тоже случились - выровнялась, похудела (хотя и не стремилась), стала сильнее, гибче и крепче.....

Бредихина Елена, 47 лет

.....Судя по реакции окружающих, фламенко меня изменил и внешне.... Я стала ярче, увереннее, меньше зажимов. Королевская осанка и ореховая попа дорогого стоят. И я научилась быть разной, по-женски разной и интересной, менее пресной.....

Бредихина Елена, 47 лет

Судя по реакции окружающих, фламенко меня изменил и внешне. Я стала ярче, увереннее, меньше зажимов. Королевская осанка и ореховая попа дорогого стоят. И я научилась быть разной, по-женски разной и интересной, менее пресной.....

«Явные» бонусы занятий танцами:

1. улучшение осанки и походки
2. появление общей грации в движениях
3. появление особой танцевальной пластики

Итак, если вы решите заняться фламенко, вы смело можете рассчитывать на:

1. улучшение осанки и походки
2. появление общей грации в движениях
3. появление особой танцевальной пластики

Это то, что я назвала «явными» бонусами от занятий танцами. Это то очевидное, зачем многие женщины в принципе начинают ими заниматься.

Но я хочу поделиться с вами еще более важной информацией.

Мы, женщины, занимающиеся танцами, делаем это не только из-за внешних изменений.

Важно:

Увлечение танцами может реально изменить вашу жизнь, сделав ее более полной, более яркой, более вкусной!

Эти занятия, а особенно танцы фламенко, могут реально изменить вашу жизнь, сделать ее более полной, более яркой, более вкусной.

Важно:

Увлечение танцами может реально изменить вашу жизнь, сделав ее более полной, более яркой, более вкусной!

Каким образом?

Каким образом?

Важно:

Увлечение танцами может реально изменить вашу жизнь, сделав ее более полной, более яркой, более вкусной!

Каким образом?

Ответ – «тайные» бонусы от занятий танцами.

Ответ на этот вопрос – это «тайные» бонусы от занятий танцами, о которых я хочу вам рассказать.

		<p>Я говорила вам, что я занимаюсь танцами с юности. И к моменту замужества я уже много лет отдала танцу, и чувствовала огромную пользу от этого для моей души и тела.</p>
--	--	--

		<p>Потом я вышла замуж и родила первого сына. И когда родился малыш, я полностью ушла в бытовые проблемы, занималась малышом и домом, и эти заботы занимали все мое время и все мои силы.</p>
--	--	---

		<p>Всем, кто сидели или сидят сейчас в декрете, наверняка знакомо ощущение, что жизнь превращается в день сурка – каждый день одно и то же, на себя времени катастрофически нет. Конечно, я была очень рада сыну, я понимала, что растить ребенка – это моя главная задача на тот момент, но я с ужасом осознавала, что совершенно лишилась своего времени, своего пространства, возможности иметь свои собственные интересы. Я видела, что с каждым днем все более и более превращаюсь в человека-функцию – помыть, накормить, сменить, одеть, уложить, приготовить – и так далее. Я чувствовала, что заботясь о семье, я теряю себя.</p>
--	--	--

Очень важные вопросы:

- Имею ли я право, будучи мамой и женой, на свои интересы, свое время, свое пространство?
- Имею ли я право, будучи мамой, женой, хорошим специалистом - оставаться собой, сохранять свою индивидуальность?
- Имею ли я право быть просто ЖЕНЩИНОЙ?

Здесь мне пришлось ответить на очень важный вопрос: А имею ли я право, будучи мамой и женой, на свои интересы, свое время, свое пространство? Имею ли я право, будучи мамой, женой, а, в вашем случае, возможно, хорошим специалистом, при этом оставаться собой, сохранять свою индивидуальность? Быть просто ЖЕНЩИНОЙ?

Я ответила на эти вопросы – да, я имею это право. И я начала снова заниматься танцами. Конечно, потребовались усилия, чтобы вписать танцы в мою жизнь. Ведь тогда я еще не была преподавателем, танцы не приносили мне доход, я была просто женщиной, сидящей в декрете! Я попросила поддержки мужа и свекрови. Вначале они были в некотором недоумении от моего решения, но потом, видя, что я настроена решительно, поддержали меня и регулярно оставались с сыном на несколько часов, пока я занималась.

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей

Что я получила от этого? Вот мои «тайные бонусы» от занятий танцами:

1. Отдых от ежедневных обязанностей.

На несколько часов в неделю я забывала обо всем - о том, что я мама, жена, и еще кто-то. Я просто женщина, и я танцую. Танцуя, я забываю о прошлом и не думаю о будущем – я нахожусь только здесь и сейчас.

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. **Ощущение причастности к красоте**

2. Ощущение причастности к красоте. Я женщина, у меня есть эстетические потребности. Музыка, красивые движения, костюмы, занятия искусством вдохновляют и наполняют меня.

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
- 3. Источник внутренней силы и энергии**

3. Источник внутренней силы и энергии. После занятия танцами я всегда чувствую себя наполненной энергетически. Танцы заряжают мою батарейку. Благодаря переключению, выходу из привычного круга рутины я чувствую прилив жизненных сил, желание жить и радоваться.

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
3. Источник внутренней силы и энергии
- 4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным**

4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным. Это было особенно актуально после родов. После всех трех моих родов я восстанавливалась, танцую.

Я специально подобрала для вас несколько своих фотографий, где я – далеко не худышка. Это фото после моих беременностей, кормления грудью.
Я вообще не из тех, которые не знают, что такое лишний вес.

Возможно, у вас есть вопрос - как же танцевать, если мое тело не соответствует каким-то стандартам?

Я обязательно отвечу на этот вопрос, но чуть позже - У меня есть для вас очень хорошие новости на эту тему – обязательно досмотрите мастер-класс до конца!

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
3. Источник внутренней силы и энергии
4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным
- 5. Общение с единомышленниками**

5. Общение с единомышленниками.

Благодаря моим занятиям я познакомилась с огромным количеством прекрасных, увлеченных, талантливых женщин. Ведь всем нам очень важно иметь вокруг себя людей, разделяющих наши ценности! Некоторые из них за эти годы стали моими близкими друзьями.

Вот пять основных бонусов, которые я получила тогда, приняв решение заниматься тем, что мне важно.

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
3. Источник внутренней силы и энергии
4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным
5. Общение с единомышленниками

Ну а что же получила от моего увлечения моя семья? – возможно, спросите вы. То, что она получает и сегодня – радостную, наполненную, отдохнувшую маму и жену, А если ресурсы иссякают – я знаю, где пополнить запас. Теперь знаете и вы).

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
3. Источник внутренней силы и энергии
4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным
5. Общение с единомышленниками

Сегодня мой старший сын вырос, а младшие дети подросли, и все меньше требуют от меня быть ежеминутно включенной в их жизнь.

Но я по-прежнему жена, мама, хозяйка с большой семьей.
И сегодня для меня по-прежнему актуальны эти пять бонусов!

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
3. Источник внутренней силы и энергии
4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным
5. Общение с единомышленниками

Они могут стать и вашими!!

Эти бонусы могут стать и вашими, если вы разрешите их себе, откроете свою жизнь им навстречу.

Здесь я предвижу возможное ваше возражение – вы можете сказать мне: У тебя есть все это, потому что ты всю жизнь танцуешь, потому что это твоя профессия.

Отвечу вам так. Все годы моего преподавания я с удовольствием наблюдаю, как эти же бонусы получают мои ученицы!

На своих ученицах я вижу - чтобы получать счастье на танцах и от танцев, необязательно танцевать с детства, делать это своей профессией,

Достаточно делать это два раза в неделю по часу-полтора. Послушайте, что они сами говорят об этом:

Мои «тайные» бонусы:

1. Отдых от ежедневных обязанностей
2. Ощущение причастности к красоте
3. Источник внутренней силы и энергии
4. Ощущение своего тела молодым, здоровым и прекрасным
5. Общение с единомышленниками

Они могут стать и вашими!!

Правда в том, что только приступив к занятиям, вы уже получите все эти радости. И если вы примете наше приглашение и пустите фламенко в свою жизнь – вы очень скоро сможете ощутить прилив **новых сил, новый источник энергии, радость и счастье от занятий, которые потом остаются с вами надолго.**

НО! Правда также и в том, что иметь все эти бонусы вы сможете, занимаясь любыми танцами, не только фламенко.

Почему все-таки фламенко?

Почему же все-таки фламенко?

Почему все-таки фламенко?

Ответ – ПЯТЬ сюрпризов от испанского танца

Потому что у фламенко есть **ПЯТЬ СЮРПРИЗОВ**, которые совершенно и радикально отличают его от всех прочих танцевальных направлений, и делают фламенко по-настоящему уникальным искусством.
И я расскажу вам об этих сюрпризах.

Пять сюрпризов от фламенко

Сюрприз №1
Для фламенко не нужен партнер

Сюрприз №1

Для фламенко не нужен партнер.

Это огромное преимущество фламенко как танцевального направления. Очень часто женщина не идет на танцы именно потому, что там нужен партнер. Мужчины вообще реже занимаются танцами.

Во фламенко это не так в принципе. Чтобы станцевать фламенко – тебе никто не нужен, только ты сама и музыка.

Фламенко – это настоящая свобода!

Пять сюрпризов от фламенко

Сюрприз №1

Для фламенко не нужен партнер

Сюрприз№2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Сюрприз№2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Я танцую фламенко уже более двадцати лет. Начинала танцевать, будучи молодой девушкой, сегодня я – взрослая женщина. Уникальность фламенко в том, что его можно танцевать абсолютно в любом возрасте. В современной Испании, родине фламенко, его танцуют и дети, и старики, и каждому из них есть, что сказать в танце.

Сюрприз№2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Посмотрите, вот фото моих учениц. Среди них есть женщины самого разного возраста, но все они прекрасны и самостоятельны в своих танцевальных образах!

Пять сюрпризов от фламенко

Сюрприз №1

Для фламенко не нужен партнер

Сюрприз№2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Сюрприз№3

Во фламенко твой вес (рост, цвет волос...) не играет роли

Сюрприз №3

Во фламенко твой вес (а также рост, цвет кожи и волос и так далее) не играет роли.

Я часто слышу от женщин: а до какого возраста можно заниматься? У меня лишний вес, я слишком худая, низкая, высокая и тд. Это главный страх, который часто стоит между женщиной и ее мечтой танцевать. Как я буду выглядеть?

Мы с вами сегодня уже поднимали этот вопрос – как же танцевать, имея лишний вес? И я обещала вам кое-что рассказать)

Сюрприз№3
Во фламенко твой вес
(рост, цвет волос...) не
играет роли

Позвольте кое-что вам продемонстрировать.

Посмотрите на эти фото.

Перед вами обычные женщины разного
возраста, разной внешности, разного цвета
волос и телосложения.

Как вы думаете, что их объединяет?

Сюрприз№3
Во фламенко твой вес (рост, цвет волос...) не играет роли

Все четверо - это современные звёзды фламенко, которые гастролируют по всему миру, выступают в огромных концертных залах и имеют десятки тысяч подписчиков в Инстаграмм.

У них очень разные тела и разный облик, при этом каждая из них прекрасна и самодостаточна.

Не принижая другие виды искусства, хочу сказать, что такое возможно только во фламенко!

Я коротко расскажу об этих королевах, пока вы на них любуетесь.

Сюрприз№3
**Во фламенко твой вес (рост,
цвет волос...) не играет роли**

Пастора Гальван (Pastora Galvan)

Пастора Гальван. Красавица,
полная жизни и энергии. Юмор,
радость, жизнелюбие.

Сюрприз№3
Во фламенко твой вес
(рост, цвет волос...) не
играет роли

Ла Лупи (Lalupi)

Ла Лупи: великая танцовщица современности. Танцует четверть века, работает с лучшими музыкантами, объездила весь мир.

Сюрприз№3
Во фламенко твой вес
(рост, цвет волос...) не
играет роли

Беатрис Моралес (Beatriz
Morales)

Беатрис Моралес. Блондинка и фламенко - вещи малосвязанные в российском сознании, но фламенко рушит стереотипы. Беатрис - это огонь, изящество и страсть. У неё муж и маленькая дочка.

Сюрприз№3
Во фламенко твой вес (рост, цвет
волос...) не играет роли

Ольга Перисет (Olga Periset)

Ольга Перисет. Миниатюрная,
изящная, и танец у неё такой же
утонченный.

Сюрприз№3
**Во фламенко твой вес (рост, цвет
волос...) не играет роли**

Пастора Гальван (Pastora Galvan)
Ла Лупи (La Lupi)
Ольга Перисет (Olga Periset)
Беатрис Моралес (Beatriz Morales)

Я рекомендую вам найти этих женщин в Ютуб и Инстаграмм и посмотреть, как феерически они танцуют, насколько владеют своими телами и гордятся ими, как несут себя.

Сегодня уважительное отношение к своему телу только начинает проникать в сознание людей, и я буду рада, если этот мастеркласс послужит этому процессу в сознании женщин, и придаст уверенности каждой из вас.

Сюрприз№3

Во фламенко твой вес (рост, цвет волос...) не играет роли

У тебя есть тело. Это значит, ты можешь танцевать!

Как сказала одна мудрая испанка - у тебя есть тело. Это значит, что ты можешь танцевать.

Пять сюрпризов от фламенко

Сюрприз №1

Для фламенко не нужен партнер

Сюрприз №2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Сюрприз №3

Во фламенко твой вес не играет роли

Сюрприз №4

Для фламенко не нужно раздеваться

Сюрприз №4

Для фламенко не нужно раздеваться.

Кто в детстве любил надевать мамины платья и каблук и красовался в этом перед зеркалом? Уверена, что все. Но бег нынешней жизни редко позволяет нам почувствовать себя принцессой во взрослом возрасте. По статистике, женщины покупают то же, что и мужчины: джинсы, майки, свитера и кроссовки. Это нормально и удобно, но я хочу иметь место и время, чтобы чувствовать себя принцессой, пусть это даже будет мой личный приватный бал.

Поэтому часто один из главных мотивов пойти на танцы – красота. Это красивые костюмы, яркий макияж, оборки, воланы, аксессуары, которым просто нет места в нашей обычной жизни.

Сюрприз №4
Для фламенко не нужно раздеваться

При этом, согласитесь, что сценический костюм большинства танцевальных направлений предполагает обнажение или сильное облегание

Сюрприз №4
Для фламенко не нужно раздеваться

С костюмом фламенко – совершенно другая история. Костюм фламенко очень безопасный: с одной стороны, подчеркнута гендерная линия (грудь, талия, бёдра), с другой - костюм длинный, королевский по своей стати и максимально сохраняющий женское достоинство. В наряде фламенко женщина - всегда королева.

Сюрприз №4
Для фламенко не нужно раздеваться

А вот наши фото: фламенко – это яркость, красота, достоинство, величие, и при этом – это безопасность и защищенность. И ещё хочу развенчать стереотип о том, что цвета фламенко - только чёрный и красный. Далекo не так. Это может быть любой цвет или восхитительные сочетания цветов. Во фламенко вы всегда сможете реализовать ваши фантазии и воплотить ваши мечты о красоте.

Сюрприз №4
Для фламенко не нужно раздеваться

Может быть, кто-то из вас сейчас растит детей и пять лет сидит на детской площадке в одних и тех же джинсах. Может быть, вы - классный специалист и всю жизнь соблюдаете дресс-код. А ваша душа просит ярких красок, оборок, длинных серег, красной помады – чего-то, чему просто нет места в жизни.

Благодаря фламенко, в моей жизни и жизни моих учениц есть место оборкам, длинным юбкам, цветам, серьгам и прочей женской красоте. При этом нам не нужно заголяться, обнажаться, чтобы почувствовать себя женственными и прекрасными.

Впустите в свою жизнь фламенко – и у вас будет повод сшить себе платье с воланами, купить веер и заколоть цветок в волосы!

Пять сюрпризов от фламенко

Сюрприз №1

Для фламенко не нужен партнер

Сюрприз №2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Сюрприз №3

Во фламенко твой вес не играет роли

Сюрприз №4

Для фламенко не нужно раздеваться

Сюрприз №5

Во фламенко можно выразить и прожить любые чувства

Сюрприз №5

Во фламенко можно выразить и прожить любые чувства

Согласитесь, что мы, женщины, очень эмоциональны по своей природе. Мы близко к сердцу принимаем все, что происходит вокруг. И испытываем при этом самые разные, часто очень сильные, чувства.

Но в силу воспитания мы редко умеем их правильно выразить

К сожалению, в нашем обществе принято приучать девочек быть милыми и удобными, быть т.н. «хорошими девочками».

Говорили ли вам в детстве такие слова: ты же девочка - не груби, не кричи, не злись?

К сожалению, никто не говорил нам, что мы имеем право на любые чувства, в том числе, и неприятные, негативные, например, злость, гнев. И уж тем более, никто не учил нас, как их выразить экологично и без вреда для себя и окружающих. В итоге мы подавляем чувства и копили их в себе

Сюрприз№5
Во фламенко можно выразить и прожить любые чувства

Что происходит, если копить чувства и не давать им выхода?

1. Терпим до последнего, а потом взрываемся

(скандалы дома, ссоры и конфликты на работе, беспричинные истерики)

2. Не выпускаем ничего из себя, и чувства сжирают нас изнутри

(болезни, психосоматика)

Что происходит, если чувства копить, не давая им выхода?

Два сценария:

1. Терпим, пока получается, а потом взрываемся и разносим все вокруг:

- скандалы дома (срываемся на близких, на детей)
- ссоры и конфликты на работе
- беспричинные истерики (нестабильный эмоциональный фон)

2. Не даем чувствам выхода, и они сжирают нас изнутри:

- Болезни
- Разные психосоматические явления

Сюрприз№5
Во фламенко можно выразить и прожить
любые чувства

Как фламенко может помочь?

Каким образом фламенко может помочь в этом?

Как сказала одна моя ученица – во фламенко можно сказать то, о чем в жизни молчишь.

Во фламенко можно вытанцевать, выразить любые свои эмоции, и в этом его уникальность. Люди, которые не знакомы близко с этим искусством, об этом просто не знают.

Фламенко – это не только страсть и гордая осанка. Фламенко - это более ста танцевальных стилей обо всем, что встречается в нашей жизни, от радости до боли.

Во фламенко я не обязана быть всегда милой и улыбаться – я могу быть разной, даже злой, резкой, мрачной

В танце я проживаю свои чувства на 100 процентов, даю им выплеснуться, выйти из меня.

Сюрприз№5
Во фламенко можно выразить и
прожить любые чувства

Посмотрите на лица этих танцовщиц. На них радость, счастье, ликование – прекрасные положительные эмоции, которые мы привыкли видеть на лице танцующих женщин, независимо от стиля, в котором они танцуют.

Сюрприз№5
Во фламенко можно выразить
и прожить любые чувства

А теперь посмотрите на эти лица. На них – совершенно другие чувства - явно они сейчас, во время танца, переживают свою боль, свой гнев или ярость, или проживают свою обиду.

Сюрприз№5
Во фламенко можно выразить
и прожить любые чувства

Вряд ли найдется другое танцевальное направление, в котором возможно выразить такой широкий спектр именно отрицательных, неприятных эмоций и чувств!

И когда я вытанцевала, выразила в танце свои чувства - я не злюсь на мужа, не раздражаюсь на детей – я смогла дать своим чувствам экологичный выход, и при этом получила удовольствие от танца и музыки.

Пять сюрпризов от фламенко

Сюрприз №1

Для фламенко не нужен партнер

Сюрприз №2

Фламенко можно танцевать в любом возрасте.

Сюрприз №3

Во фламенко твой вес не играет роли

Сюрприз №4

Для фламенко не нужно раздеваться

Сюрприз №5

Во фламенко можно выразить и прожить любые чувства

Много лет я наблюдаю за собой и разными женщинами, которые приходят ко мне танцевать, и слушаю их истории. И я вижу, как фламенко учит нас соединяться с нашей женской природой, учит нас понимать себя и свои желания. И я вижу, как каждая из нас становится женщиной, знающей себе цену и знающей, чего она хочет. Мы раскрываем свою женскую силу и учимся жить, исходя из нее.

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

У нас осталось совсем немного времени, но я не могу не сказать о ещё одном аспекте - о влиянии занятий на здоровье.

Коротко, по пунктам перечислю самые важные вещи

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

**1. Осанка
(профилактика
остеохондроза,
головных болей)**

1. Осанка.
Знаете ли вы, что голова человека весит около 5кг, когда она в правильном положении, а при лёгком наклоне вперёд - уже 10? Болезнь века - мобильник, компьютер. С каждым годом угол наклона головы становится все больше. С годами приходят остеохондроз, головные боли и т.д.

Красота танца начинается с правильной осанки. Каждое занятие мы начинаем с выстраивания корпуса, и тем самым формируем этот полезный навык. Ваша осанка выравнивается, и помимо внешнего эффекта, вы получаете профилактику многих болезней (...)

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

1. Осанка (профилактика остеохондроза, головных болей)

2. Походка

2. Походка. Умный человек дал совет - пусть вас снимут на видео, когда вы об этом не знаете. Именно походка даёт представление о вашем возрасте и уровне энергии.

Танец улучшает походку, потому что укрепляет мышечный тонус и улучшает координацию и устойчивость. Несомненно, это положительно влияет на наше здоровье.

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

1. Осанка (профилактика остеохондроза, головных болей)

2. Походка

3. Формирование новых нейронных связей в мозге (профилактика деменции, нарушений памяти)

3. Формирование новых нейронных связей. Вы наверняка знаете, от чего стареет мозг? От привычных действий.

Так вот во фламенко нет шансов для деменции)) вашему мозгу придётся поработать над новыми интересными задачами: понять, как делать то или иное непривычное движение и воплотить его с помощью собственного тела.

Во фламенко мало монотонности, используются все части тела, это требует переключения внимания и точно не даст вашему мозгу простаивать

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

1. Осанка (профилактика остеохондроза, головных болей)
2. Походка
3. Формирование новых нейронных связей в мозге (профилактика деменции, нарушений памяти)
- 4. Мелкая моторика (профилактика нарушений памяти, болезней Айцгельмера и Паркинсона)**

4. Ещё один плюс - во фламенко много работы кистями и пальцами. Кисть напоминает движения веера. Мамы знают о пользе мелкой моторики для детей, но немногие знают, насколько это важно для взрослых. Дело в том, что отдел мозга, отвечающий за ММ, находится рядом с тем, что отвечает за память, внимательность, концентрацию. Все эти вещи необходимо тренировать, и как здорово, что пока мы учим красивый танец, такая тренировка происходит сама собой! Мои девочки на занятиях пыхтят от напряжения и шутят, что Айцгельмер с Паркинсоном их обходят за версту.

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

1. Осанка (профилактика остеохондроза, головных болей)
2. Походка
3. Формирование новых нейронных связей в мозге (профилактика деменции, нарушений памяти)
4. Мелкая моторика (профилактика нарушений памяти, болезней Айцгеймера и Паркинсона)
- 5. Гибкость лучезапястных суставов (профилактика туннельного синдрома)**

5. Важно сказать и о такой неприятной штуке, как туннельный синдром.

Это сдавливание нерва кисти, из-за которого происходит отёк, онемение, неприятные ощущения.

Появляется этот синдром в основном от длительного статического положения кисти - мышка компьютерная, водители и тд. Чтобы его избежать, нужно чаще менять положение кисти.

На наших занятиях мы делаем очень много разнообразных движений, развивающих подвижность, силу, гибкость лучезапястных суставов, все это профилактика туннельного синдрома.

Как занятия фламенко улучшат ваше здоровье?

1. Осанка (профилактика остеохондроза, головных болей)
2. Походка
3. Формирование новых нейронных связей в мозге (профилактика деменции, нарушений памяти)
4. Мелкая моторика (профилактика нарушений памяти, болезней Айцгеймера и Паркинсона)
5. Гибкость лучезапястных суставов (профилактика туннельного синдрома)
- 6. Повышение уровня «гормонов счастья» (профилактика депрессии и плохого настроения, лишнего веса)**

6. Ну и о гормонах.

Гормоны счастья - эндорфины, дофамин, серотонин вполне можно вырабатывать самим, занимаясь танцами. Эндорфины появляются от активной физической нагрузки, работы мышц. Они дают нам энергию, активность, радость жизни, подъем сил, снимают болевой синдром. Я вижу это в зале каждый день - люди уходят с занятия более счастливыми и довольными. Серотонин - внутренний антидепрессант. Его нехватка снижает уровень жизненных сил. Как выработать серотонин? Один из простейших способов - держать правильную осанку, что мы и делаем. Дофамин - гормон достижений. Эйфория от того, что что-то получилось. Кстати, наше удовольствие от еды – это тоже повышающийся дофамин – ведь раньше еду приходилось добывать, и она реально была достижением. В танце полно моментов, когда мы осваиваем что-то новое и радуемся этому. Поэтому вместо лишней булочки или конфеты – добро пожаловать на занятия фламенко – удовольствие то же, а пользы в разы больше).

Танцевальный урок фламенко!!

Ффух!

Наконец-то, мы подошли к самой интересной части нашего мастер-класса!

Давайте-ка встанем и потанцуем.

Вам понравилось танцевать?

Итак, давайте подведем итог. Сегодня на мастер-классе я поделилась с вами своим личным опытом, а также опытом многих моих учениц – как с помощью фламенко сделать свою жизнь ярче, интереснее, получить дополнительный источник энергии, и раскрыть свою женскую силу и жить, используя ее в каждой области своей жизни.

Также мы с вами сегодня подвигались в ритмах фламенко, и вы уже почувствовали вкус этого танца, примерили на себя настроение фламенко.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Если вы досмотрели мастер-класс до этого момента, предполагаю, вас заинтересовало фламенко и те бонусы, которые вы можете получить, начав заниматься.

Если вы хотите получить новый источник счастья, хотите добавить красок в вашу жизнь, примерить новые роли и новые наряды, если вы хотите жить в кругу единомышленниц – я приглашаю вас в мою студию фламенко на первый онлайн курс, который мы назвали: ***Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба.***

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Курс рассчитан на 9 недель, т.е., это 2 месяца.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец

На какие результаты вы смело можете рассчитывать после прохождения курса?

1. Вы выучите готовый танец в стиле румба.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. **Будете разбираться в стилях фламенко**

2. У вас будет общее понимание стилей фламенко – что это такое, откуда взялись, как отличить один от другого? Мы подробно разберем особенности стиля румба.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. Будете разбираться в стилях фламенко
3. **Выучите профессиональную испанскую терминологию**

3. Вы научитесь профессиональной терминологии - на испанском языке. Как балетный мир использует французские слова, так фламенки всего мира понимают испанские термины. Вы выйдете с курса, понимая несколько десятков испанских слов, и не пропадёте в любом месте, где учат фламенко, так как будете понимать, о чем речь.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. Будете разбираться в стилях фламенко
3. Выучите профессиональную испанскую терминологию
- 4. Научитесь слышать ритм фламенко.**

4. Фламенко – это ритм. Танец начинается с ритмической основы. Вы научитесь слышать ритм фламенко. Вы услышите, разберетесь, поймете и напрактикуете ритм стиля румба под моим руководством.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. Будете разбираться в стилях фламенко
3. Выучите профессиональную испанскую терминологию
4. Научитесь слышать ритм фламенко.
- 5. Получите базовые знания и первые практические навыки по дробям фламенко**

5. Дроби фламенко. Знаменитый стук каблучков! После прохождения курса у вас будут базовые знания и навыки по дробям.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. Будете разбираться в стилях фламенко
3. Выучите профессиональную испанскую терминологию
4. Научитесь слышать ритм фламенко.
5. Получите базовые знания и первые практические навыки по дробям фламенко
- 6. Выучите универсальные движения рук фламенко**

6. Красота рук танцовщицы фламенко. Мы с вами подробно по пальчику разберём, как это делать. Мы приладим движения рук к нашему танцу, при этом я покажу вам универсальные варианты, которые являются базой любого танца фламенко. Ваши руки зазвучат!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. Будете разбираться в стилях фламенко
3. Выучите профессиональную испанскую терминологию
4. Научитесь слышать ритм фламенко.
5. Получите базовые знания и первые практические навыки по дробям фламенко
6. Выучите универсальные движения рук фламенко
- 7. Научитесь держать осанку танцовщицы**

7 Корпус. Мы научимся держать осанку танцовщицы, пользоваться спиной, что делает выразительным любой танец. После прохождения курса вам не захочется сутулиться!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Ваши результаты:

1. Выучите готовый танец
2. Будете разбираться в стилях фламенко
3. Выучите профессиональную испанскую терминологию
4. Научитесь слышать ритм фламенко.
5. Получите базовые знания и первые практические навыки по дробям фламенко
6. Выучите универсальные движения рук фламенко
7. Научитесь держать осанку танцовщицы
8. **Овладеете техникой танца с юбкой**

8 Я научу вас использовать юбку в танце, чтобы придать ему экспрессии. Юбка танцовщицы - это один из первых аксессуаров. И надо сказать, во фламенко они красивейшие. Дальше - веер, шелковая шаль, юбка со шлейфом, трость, шляпа..

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Дополнительные материалы:

1. Мастер-класс «Техника веера фламенко»

Также у курса есть дополнительные материалы:

1. Мастер-класс «Техника веера фламенко»

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Дополнительные материалы:

1. Мастер-класс «Техника веера фламенко»

2. Видеообзор «Мода фламенко»

2. Видеообзор «Мода фламенко»

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Дополнительные материалы:

1. Мастер-класс «Техника веера фламенко»
2. Видеообзор «Мода фламенко»
- 3. Видеоурок «Прическа фламенко»**

3. Видеоурок «Прическа фламенко»

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Дополнительные материалы:

1. Мастер-класс «Техника веера фламенко»
2. Видеообзор «Мода фламенко»
3. Видеоурок «Прическа фламенко»
- 4. Чек-лист «Как преодолеть страх перед сценой?»**

4. Чек-лист Как преодолеть страх перед сценой?

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

Как проходит обучение?

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- **Онлайн**

- Обучение происходит онлайн, что очень удобно – вы можете обучаться из любой точки мира, главное – иметь доступ в интернет.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- Онлайн
- **Дважды в неделю – доступ к очередному видеоуроку. В курсе 16 видеоуроков в записи. Продолжительность урока – 40-50 минут. Урок состоит из разминки, повторения ранее изученного, объяснения нового материала, показа новых движений и повторения этих движений.**

- Два раза в неделю вы получаете доступ к очередному видеоуроку. Всего в курсе 16 видеоуроков в записи. Продолжительность каждого урока – 40-50 минут. Каждый урок состоит из разминки, повторения ранее изученного, объяснения материала, показа новых движений и повторения их всем вместе.
- **Внимание!!!** Записанные уроки **МАКСИМАЛЬНО** приближены к живому танцевальному уроку. Об этом – поподробнее.....

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- Онлайн
- Дважды в неделю – доступ к очередному видеоуроку. Всего в курсе 16 видеоуроков в записи. Продолжительность одного урока – 40-50 минут. Урок состоит из разминки, объяснения нового материала, показа новых движений и повторения этих движений.
- **Домашние задания**

- Обязательно будут домашние задания, Не переживайте – выполнение заданий не займет у вас много времени.
- Каждый урок – это сплетение теории и практики. Теорию будем изучать, танцуя. А танцевать будем с самого первого урока.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко.
Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- Онлайн
- Дважды в неделю – доступ к очередному видеоуроку. Всего в курсе 16 видеоуроков в записи. Продолжительность одного урока – 40-50 минут. Урок состоит из разминки, объяснения нового материала, показа новых движений и повторения этих движений.
- Домашние задания
- **Четыре живые встречи в Zoom – ответы на вопросы, разбор сложных мест, рекомендации от преподавателя в режиме реального времени**

- Четыре раза за весь курс у нас будут проходить онлайн встречи в зуме – где мы будем танцевать, разбирать пройденное, я буду отвечать на ваши вопросы, где я буду давать вам рекомендации в режиме реального времени. Если у вас не будет возможности присутствовать на встрече онлайн – вы сможете посмотреть запись.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко.
Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- **Все дополнительные материалы - в виде видеоуроков и PDF-файлов**

- Все дополнительные материалы к курсу, которые входят в тот пакет участия, который вы выберете, вы также получаете в записи в формате видеоуроков и PDF-файлов.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко.
Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- Все дополнительные материалы - в виде видеоуроков и PDF-файлов
- **Общение в закрытом чате участников курса напрямую с преподавателем**

- Во время прохождения курса будет работать закрытый чат в мессенджере, куда будут выкладываться интересные материалы на тему искусства фламенко, а также в котором можно будет задавать вопросы мне лично по теме курса, и оперативно получать от меня обратную связь. А также общаться друг с другом).

Студия фламенко Светланы де Марте
Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко.
Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Как проходит обучение?

- Все дополнительные материалы - в виде видеоуроков и PDF-файлов
- Общение в закрытом чате участников курса напрямую с преподавателем
- **Сертификат о прохождении курса и онлайн-выпускной с награждением ценными призами**

- По окончании вы получите сертификат о прохождении курса, а также, по желанию, примете участие в онлайн-выпускном

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

9 недель (2 месяца)

Сколько стоит?

У вас наверняка есть вопрос – какие есть пакеты участия в курсе, и сколько они стоят? Именно об этом я собираюсь вам рассказать далее.

Пакеты участия

Танцюю сама		
16 танцевальных видеоуроков в записи		
Домашние задания		
Доступ 8 недель с момента окончания курса		
Сертификат о прохождении курса		
4900 руб.		

Пакеты участия

Танцую сама	Танцуем вместе	
16 танцевальных видеоуроков в записи	16 танцевальных видеоуроков в записи	
Домашние задания	Домашние задания	
Доступ 8 недель с момента окончания курса	Доступ 10 недель с момента окончания курса	
Сертификат о прохождении курса	Сертификат о прохождении курса	
	4 групповых онлайн занятия с экспертом	
	Закрытый чат участников курса с экспертом	
	Мастер-класс «Техника веера фламенко». Видеоурок в записи.	
	Видеообзор «Мода фламенко».	
	Видеоурок «Прическа фламенко»	
	Чек-лист «Как преодолеть страх перед сценой?»	
	Участие в онлайн-выпускном с награждением ценными призами	
4900 руб.		

Пакеты участия

Танцую сама	Танцуем вместе	
16 танцевальных видеоуроков в записи	16 танцевальных видеоуроков в записи	
Домашние задания	Домашние задания	
Доступ 8 недель с момента окончания курса	Доступ 10 недель с момента окончания курса	
Сертификат о прохождении курса	Сертификат о прохождении курса	
	4 групповых онлайн занятия с экспертом	
	Закрытый чат участников курса с экспертом	
	Мастер-класс «Техника веера фламенко». Видеоурок в записи.	
	Видеообзор «Мода фламенко».	
	Видеоурок «Прическа фламенко»	
	Чек-лист «Как преодолеть страх перед сценой?»	
	Участие в онлайн-выпускном с награждением ценными призами	
4900 руб.	8900 руб.	

Пакеты участия

Танцую сама	Танцуем вместе	Танцую с маэстро
16 танцевальных видеоуроков в записи	16 танцевальных видеоуроков в записи	Пакет Танцуем вместе
Домашние задания	Домашние задания	+
Доступ 8 недель с момента окончания курса	Доступ 10 недель с момента окончания курса	4 индивидуальных онлайн-урока с экспертом по материалам курса
Сертификат о прохождении курса	Сертификат о прохождении курса	Обратная связь от эксперта - анализ 3х присланных видеоотчетов на разных этапах курса
	4 групповых онлайн занятия с экспертом	
	Закрытый чат участников курса с экспертом	
	Мастер-класс «Техника веера фламенко». Видеоурок в записи.	
	Видеообзор «Мода фламенко».	
	Видеоурок «Прическа фламенко»	
	Чек-лист «Как преодолеть страх перед сценой?»	
	Участие в онлайн-выпускном с награждением ценными призами	
4900 руб	2200 руб	

Пакеты участия

Танцую сама	Танцуем вместе	Танцую с маэстро
16 танцевальных видеоуроков в записи	16 танцевальных видеоуроков в записи	Пакет Танцуем вместе
Домашние задания	Домашние задания	+
Доступ 8 недель с момента окончания курса	Доступ 10 недель с момента окончания курса	4 индивидуальных онлайн-урока с экспертом по материалам курса
Сертификат о прохождении курса	Сертификат о прохождении курса	Обратная связь от эксперта - анализ 3х присланных видеоотчетов на разных этапах курса
	4 групповых онлайн занятия с экспертом	
	Закрытый чат участников курса с экспертом	
	Мастер-класс «Техника веера фламенко». Видеоурок в записи.	
	Видеообзор «Мода фламенко».	
	Видеоурок «Прическа фламенко»	
	Чек-лист «Как преодолеть страх перед сценой?»	
	Участие в онлайн-выпускном с награждением ценными призами	

Пакеты участия

Танцюю сама	Танцуем вместе	Танцюю с маэстро
16 танцевальных видеоуроков в записи	16 танцевальных видеоуроков в записи	Пакет Танцуем вместе
Домашние задания	Домашние задания	+
Доступ 8 недель	Доступ 10 недель	4 индивидуальных онлайн-урока с экспертом по материалам курса
Сертификат о прохождении курса	Сертификат о прохождении курса	Обратная связь от эксперта - анализ 3х присланных видеоотчетов на разных этапах курса
	4 групповых онлайн занятия с экспертом	
	Закрытый чат участников курса с экспертом	
	Мастер-класс «Техника веера фламенко». Видеоурок в записи.	
	Видеообзор «Мода фламенко».	
	Видеоурок «Прическа фламенко»	
	Чек-лист «Как преодолеть страх перед сценой?»	
	Участие в онлайн-выпускном с награждением ценными призами	
4900 руб. (3490 руб.)	8900 руб. (5900 руб.)	21900 руб. (17900 руб.)

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Скидка действует в течение 48 часов!
Оставьте заявку прямо сейчас!

Вам позвонит наш менеджер и ответит на все ваши вопросы.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Стоимость 1 занятия – 295 рублей!

Обратите внимание, что в пакете Танцуем вместе – а именно он приближен по своему наполнению к занятиям в живой танцевальной студии – стоимость одного занятия менее 300 рублей!

Тогда как одно занятие в зале сегодня стоит от 350 до 500 рублей, в зависимости от города. А в Москве и Питере, думаю, и дороже.

При это вы экономите деньги и время на проезд, и занимаетесь в удобное для вас время!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Два месяца дружеского женского общения!

Награждение лучших учениц!

При этом мы с вами будем общаться все это время на тему творчества, женской самореализации, создадим настоящий женский клуб! Будем вместе радоваться успеху и поддерживать друг друга в том, что не получается. Будем обсуждать прически и наряды, аксессуары и макияж. А также в конце проведем мини-конкурс из желающих прислать свое выступление на суд всех участниц студии (онлайн и офлайн) – и занявшие первые три места по итогам голосования получат ценные призы – например, настоящий веер фламенко!

А что же будет потом?

А что же будет потом, спросите вы?

А потом будет другой танец! Вы же помните – во фламенко более ста стилей!

Будут новые впечатления, новые костюмы, новое общение.

А, может быть, кто-то из вас решится и пойдет продолжать танцевать в живую студию в вашем городе – с тем багажом, который вы вынесете после нашего курса, вы будете чувствовать себя уверенно в любой живой школе фламенко!

Прямо сейчас нажмите на кнопку под видео и получите обещанный подарок!

У нас есть подарок для тех, кто включится в обучение в течение ближайших 24 часов – это записанный подробный видеоурок той танцевальной связки, которую мы с вами танцевали в мастер-классе, а также аудио-трек к нему.

Имея этот видеоурок и музыку и немного позанимавшись – вы уже сможете выступить перед вашими коллегами, или подругами, или мужем на любом семейном или корпоративном мероприятии).

Жмите кнопку, оставляйте заявку на обучение и забирайте подарок!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Безусловная финансовая гарантия

Если в течение 7 дней с начала обучения вы передумаете участвовать в курсе по любой причине (не подходит, не нравится, нет времени), я верну вам 100% средств, которые вы инвестировали в свое обучение.

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Жмите на кнопку под трансляцией

и оставьте заявку на обучение!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

100% безопасная сделка!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Special offer

Скидка действует в течение 48 часов

Оставьте заявку прямо сейчас!

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Варианты оплаты:

Переводом на карту

Оплата картой на сайте

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Часто задаваемые вопросы:

1. Можно ли оплатить сейчас и начать потом?
2. Можно ли купить курс и проходить вдвоем или втроем?
3. Что если у меня не будет результата?
4. Много времени занимает работа, буду ли успевать я обучаться?
5. Если у меня будут вопросы, я смогу Вам их задавать?

Мне часто задают вопросы:

1. Можно. Резервируйте себе место по льготной цене, пока есть такая возможность
2. Не советую, т.к. в курсе очень много обратной связи, работы непосредственно с экспертом. И эта обратная связь будет доступна только тому, кто оплатил курс. Но у меня есть приятный бонус для того, кто приведет друга или подругу.
3. У вас не будет результата только в одном случае – если вы не будете практиковать. Если присутствовать на всех занятиях и выполнять мои рекомендации – успех неизбежен.
4. Конечно. Онлайн обучение позволяет вам просматривать уроки и заниматься в удобное время в удобном месте. Напоминаю, продолжительность одного урока – в пределах часа.
5. Да, конечно. Вопросы - это очень хорошо. В курсе предусмотрена постоянная

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Как начать обучение?

1. Нажать кнопку “Оставить заявку” под этим видео
2. Заполнить заявку на участие в курсе
3. Дождаться звонка от нашего менеджера (он ответит на все ваши вопросы)
4. Оплатить участие
5. Получить доступ к курсу

Как начать обучение?

1. Нажать кнопку “Оставить заявку” под этим видео
2. Заполнить заявку на участие в курсе
3. Дождаться звонка от нашего менеджера (он ответит на все ваши вопросы)

Если у вас нет вопросов – этот пункт можно пропустить.

4. Оплатить участие
5. Получить доступ к курсу

Студия фламенко Светланы де Марте

Первый онлайн-курс «Знакомство с фламенко. Горячая испанская румба»

Прямо сейчас – нажмите на кнопку, оставьте заявку на обучение и получите обещанный ПОДАРОК!

До встречи на обучении!!