**Οι Ελληνικοί χοροί με μια ιστορία πλέον των 3.000 ετών** είναι από τους παλαιότερους και μακροβιότερους όχι μόνο στην Ευρώπη, αλλά και σε όλο τον κόσμο. Σήμερα διακρίνουμε δύο μεγάλες κατηγορίες Ελληνικών χορών: τους Παραδοσιακούς και τους Λαϊκούς.

**Ο χορός είναι ο παλαιότερος τρόπος έκφρασης** των συναισθηµάτων του ανθρώπου, και θεωρείται η πρώτη µορφή τέχνης που εµφανίστηκε πάνω στον πλανήτη µας. Αναφέρεται στην ανθρώπινη κίνηση που χρησιµοποιείται ως µορφή έκφρασης, η οποία παρουσιάζεται ως µια κοινωνική, πνευµατική και ρυθµική απόδοση του ανθρώπινου σώµατος. Υπήρξε µια µορφή κοινωνικής έκφρασης και θρησκευτικής λατρείας, και ήταν τόσο σηµαντικός στην ζωή του πρωτόγονου ανθρώπου, ώστε κατέληξε να είναι το πρωταρχικό µέσο κοινωνικής ταυτότητας. Ο χορός είναι µια από τις δραστηριότητες όπου ο άνθρωπος δίνεται ολόκληρος, σώµα, καρδιά και πνεύµα, ξεκινώντας από τον πρωτόγονο άνθρωπο και περνώντας στην τελειοποίηση στο πέρασμα των αιώνων. Όλοι οι λαοί του κόσμου καλλιέργησαν το χορό, μα καθένας τον προσάρµοσε στα ήθη, τα έθιµα κι στις ιδιοµορφίες του.