www.beelinda.com



Guide d'anamnèse

EN DANSE ORIENTALE POUR DÉBUTANTES

Explorez votre voyage dans la danse

Droits réservés : ©Beelinda 2023



Introduction à l'Anamnèse en Danse Orientale pour débutantes

Bienvenue dans ce guide d'anamnèse en danse orientale pour débutantes. L'anamnèse est le point de départ pour comprendre vos attentes, vos intérêts et vos objectifs en explorant la beauté de la danse orientale. Ce guide vous accompagnera à travers une série de questions spécialement conçues pour personnaliser votre expérience de danse et vous guider dans votre voyage enchanteur.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Beelinda Zekhenine. Originaire du Havre, j'ai toujours rêvé de devenir danseuse même si mon entourage désapprouvait ce choix. J'ai dû renoncer à mes rêves et suivre une formation en coiffure et esthétique.

Cependant, la danse ne m'a jamais quittée. J'ai commencé à suivre des cours de danse moderne-jazz tout en exerçant mon métier de coiffeuse. Puis un jour, j'ai décidé de tout quitter pour réaliser mon rêve. Je suis partie en Égypte apprendre la danse orientale auprès de mon maître Asmast. J'y ai obtenu mon certificat de professeur de danse orientale en 1995.

De retour en France la même année, j'ai fondé l'association Orient Danse et suis devenue la première à enseigner la danse orientale égyptienne à Aulnay-sous-Bois et en Seine-Saint-Denis. Militante, je lutte contre les préjugés et permets aux jeunes filles de milieux conservateurs de se réapproprier leur corps à travers cette danse.

J'ai développé une méthode de danse orientale associée à la sophrologie, la méthode AE I OU, pour favoriser l'épanouissement personnel de mes élèves.

Beelinda

www.beelinda.com

Plongez dans le monde de la danse orientale

www.beelinda.com

Votre Prénom : ----------

Votre Nom : ---------- Votre âge : ----------

Votre rencontre avec la danse orientale

DÉCOUVERTE DE LA DANSE ORIENTALE :

- Connaissez-vous déjà la danse orientale ? ----------

- Qu'est-ce qui vous a orienté vers cette forme de danse ?

Attentes et intérêts

ATTENTES ET INTÉRÊTS :

- Qu'espérez-vous apprendre ou découvrir en explorant la danse orientale ?

- Y a t-il des aspects spécifiques de cette danse qui vous intriguent davantage ?

Confort avec le mouvement

- Êtes-vous à l'aise avec les mouvements corporels ?

- Y a t-il des types de mouvements que vous préférez ou que vous aimeriez explorer ?

Émotions et expressions

ÉMOTIONS EN DANSE :

- Comment imaginez-vous ressentir des émotions en dansant la danse orientale ?

- Y a t-il des émotions particulières que vous aimeriez exprimer à travers cette danse ?



Vos Objectifs personnels

OBJECTIFS EN DANSE ORIENTALE :

- Êtes-vous à l'aise avec les mouvements corporels ?

- Souhaitez-vous améliorer votre confiance en vous, travailler sur votre posture ou simplement vous amuser ?

- Souhaitez-vous devenir danseuse orientale ?

Vos préférences et attentes de cours

PRÉFÉRENCES DE COURS :

- Préférez-vous des cours en groupe ou individuels ?

- Avez-vous des préférences quant à la durée des cours ou au rythme d'apprentissage ?



Concluons cette exploration

Cette anamnèse nous permettra de personnaliser votre cours de danse orientale pour un voyage enchanté. Vos réponses guideront vos pas dans le monde magnifique de la danse orientale.

Commencez votre voyage inoubliable dans la danse orientale avec cette séance d'anamnèse, la première étape vers une expérience de danse qui éveille l'âme.

RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE DÈS AUJOURD'HUI