

GUIDE OUVERTURE DE BAL

LES 10 ERREURS À ÉVITER



Anthony

- Expert Mariage

Avant de commencer, quelques mots d'Anthony :

- Professeur de danse expert mariage
 - Metteur en scène
 - Chorégraphe
 - Coach compétiteur
 - Formateur de professeurs
-

En plus de ce guide, je vous donne 1 info MEGA UTILE :



- Le jour J, vous ne danserez qu'une seule fois et tard, donc entraînez vous à faire des ONE SHOT tard le soir sans préparation pour habituer votre cerveau à ne pas avoir de 2ème chance. ;)



Ne faites pas comme 90% des couples : partir tête baissée dans une danse sans avoir analysé les 10 paramètres indispensables !

Si vous voulez savoir comment :

- Danser avec une robe compliquée
- N'oublier aucun pas ni figure
- Ne pas stresser pendant le repas
- Comment être sereins et confiants sur la piste
- Analyser les paramètres importants
-

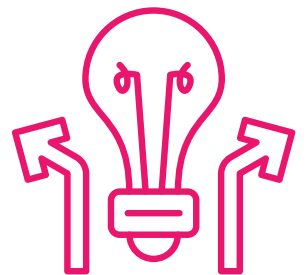


Atelier LIVE
ce dimanche à 20h30
inscription gratuite
clique ici

01

"ON IMPROVISE LE JOUR J" : LA FAUSSE BONNE IDÉE

- ✓ PRÉVOYEZ AU MOINS QUELQUES RÉPÉTITIONS
- ✓ DÉFINISSEZ UNE STRUCTURE SIMPLE ET FLUIDE
- ✓ CHOISISSEZ UNE MUSIQUE ADAPTÉE À VOTRE NIVEAU
- ✓ ANTICIPEZ L'ESPACE DISPONIBLE SUR LA PISTE
- ✓ ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC VOTRE JUPON



02

"ON CHOISIT UNE MUSIQUE QUI NOUS PLAÎT... SANS LA TESTER"

- ✓ VÉRIFIEZ SI LA MUSIQUE EST FACILE À DANSER
- ✓ ÉCOUTEZ SI ELLE A UN BON TEMPO POUR VOTRE NIVEAU
- ✓ FAITES UN TEST EN DANSANT DESSUS AVANT DE VALIDER
- ✓ OPTEZ POUR UNE VERSION RACCOURCIE SI LONGUE
- ✓ ASSUREZ-VOUS QU'ELLE CORRESPOND
À L'AMBIANCE QUE VOUS SOUHAITEZ



03

"LES CHAUSSURES NE SONT PAS TRÈS IMPORTANTES"

- ✓ TESTEZ VOS CHAUSSURES À L'AVANCE EN DANSANT
- ✓ OPTEZ POUR DES CHAUSSURES CONFORTABLES
- ✓ ENVISAGEZ DES CHAUSSURES DE RECHANGE
- ✓ VÉRIFIEZ VOS CHAUSSURES AVEC LA ROBE
- ✓ PRÉVOYEZ SI LE SOL EST GLISSANT



04

"ON APPREND UNE CHORÉ COMPLIQUÉE QUI IMPRESSIONNE"

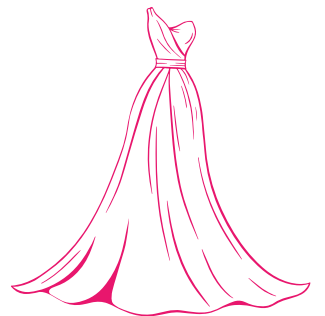
- ✓ OPTEZ POUR UNE CHORÉ SIMPLE MAIS ÉLÉGANTE
- ✓ AJOUTEZ DES MOUVEMENTS FACILES À RETENIR
- ✓ CONCENTREZ-VOUS SUR LA CONNEXION ET LE PLAISIR
- ✓ PRÉVOYEZ UN "PLAN B" EN CAS D'OUBLI
- ✓ GARDEZ EN TÊTE QUE L'ÉMOTION PRIME SUR LA TECHNIQUE



05

"ON N'A PAS PENSÉ À LA ROBE : C'EST TROP TARD !"

- ✓ ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC UNE COUETTE À LA MAISON
- ✓ VÉRIFIEZ QU'ELLE NE SOIT PAS TROP LONGUE
- ✓ POUVEZ-VOUS TOURNER, RECULER, LEVER LES BRAS
- ✓ TESTEZ L'AMPLEUR DU JUPON ET DE LA TRAÎNE
- ✓ PENSEZ À UN SYSTÈME POUR RELEVER
LA TRAÎNE SI NÉCESSAIRE



06

"ON SE MET TROP DE PRESSION AU LIEU DE S'AMUSER"

- ✓ GARDEZ EN TÊTE QUE C'EST UN MOMENT DE PLAISIR
- ✓ NE VISEZ PAS LA PERFECTION MAIS L'ÉMOTION
- ✓ LA TECHNIQUE NE SE VOIT VRAIMENT PAS LE JOUR J
- ✓ RIEZ DE VOS ERREURS, ELLES RENDENT NATURELS
- ✓ SOUVENEZ-VOUS QUE VOS INVITÉS NE SONT PAS DES JUGES NI DES CONNAISSEURS AGUÉRRIS



07

"ON OUBLIE DE BRIEFER LE DJ SUR NOTRE ENTRÉE"

- ✓ DONNEZ AU DJ LA BONNE VERSION DE LA MUSIQUE
- ✓ INDIQUEZ CLAIREMENT QUAND LANCER LA MUSIQUE
- ✓ DITES LUI DE METTRE LE SON FORT DÈS LE DÉBUT
- ✓ DITES LUI À QUEL MOMENT METTRE LES FEUX FROIDS
- ✓ COORDONNEZ-VOUS AVEC LES LUMIÈRES
ET LA MISE EN SCÈNE



08

"ON VEUT UNE VRAIE DANSE TECHNIQUE"

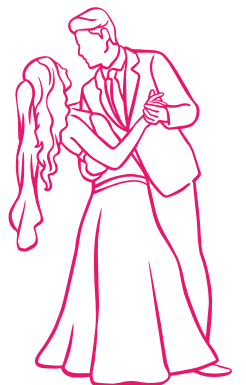
- ✓ OPTEZ POUR DU VISUEL TRÈS BEAU SUR LA PISTE
- ✓ FOCALISEZ-VOUS SUR CE QUI SE VOIT LE JOUR J : STYLE
- ✓ VISEZ L'AISANCE, LA FLUIDITÉ, LE STYLE, LES REGARDS
- ✓ CHOISISSEZ UN(E) PROFESSEUR(E) QUI CONNAÎT LA
PROBLÉMATIQUE DES FUTURS MARIÉS
- ✓ PRÉVOYEZ LE TEMPS CONSACRÉ AUX RÉPÉTITIONS



09

"ON NE PRÉVOIT PAS UNE TRANSITION FLUIDE JUSTE APRÈS"

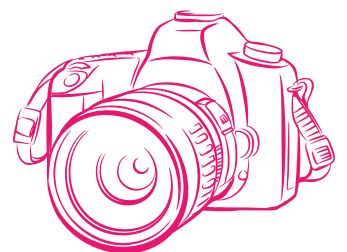
- ✓ DÉCIDEZ COMMENT TERMINER VOTRE DANSE
- ✓ ÉVITEZ DE RESTER FIGÉS À LA FIN SANS TRANSITION
- ✓ AJOUTEZ UNE RÉVÉRENCE, UN BAISER OU UN SALUT
- ✓ COORDONNEZ VOTRE SORTIE AVEC LE DJ
- ✓ PRÉVOYEZ ET CONNAISSEZ DE LA MUSIQUE
D'APRÈS VOTRE DANSE



10

"ON NE PREND PAS EN COMPTE LES PHOTOS ET VIDÉOS"

- ✓ PRÉPAREZ VOTRE DANSE AVEC DES MOMENTS CLÉS
- ✓ CHOISISSEZ DES ANGLES BIEN PRÉCIS
- ✓ VÉRIFIEZ L'ÉCLAIRAGE POUR ÉVITER DES OMBRES
- ✓ PRÉVOYEZ DES MOMENTS PHOTOGÉNIQUES
- ✓ DEMANDEZ AU VIDÉASTE DE FILMER
SOUS DIFFÉRENTS ANGLES





"Merci de votre confiance, j'espère que mon guide vous plaira. J'ai eu plaisir à le préparer pour vous aider.

Anthony

- Danse Mariage



Si vous voulez savoir comment :

- Danser avec une robe compliquée
- N'oublier aucun pas ni figure
- Ne pas stresser pendant le repas
- Comment être sereins et confiants sur la piste
- Analyser les paramètres importants
-



Atelier LIVE
ce dimanche à 20h30
inscription gratuite
clique ici