



Activité Danse Orientale

SAISON 2026-2027



Un peu
d'histoire...



Danse ancestrale, d'origine égyptienne et non du Maghreb, bien que celle-ci y est étai développée par la suite.

Son origine remonterait aux anciens rites de fertilité, mais de nombreux mythes planent autour de cette danse qui est considérée comme l'une des plus ancienne au monde.

Danse qui a aussi subi durant plus de 100 ans une réputation sulfureuse et d'incitation à la prostitution (*notamment à l'époque des soldats de Bonaparte présent en EGYPTE*)



MON PARCOURS

- ▶ Danse en école (*modern'jazz*) dès l'âge de 13 ans durant 8 ans.
- ▶ J'ai pratiqué ensuite diverses danses, avant de débiter en école en 2009 l'orientale entre Nice, Bordeaux et (*Lyon depuis 6 ans*).
- ▶ Je participe à des stages avec des professeurs reconnus entre Rennes, Paris et Lyon plusieurs fois par an.
- ▶ Je prends des cours dans une école à Lyon tous les lundi dans un niveau intermédiaire/avancé.
- ▶ Je prends aussi des cours en ligne avec une chorégraphe et kiné (*travail posture et exercices*).



A VENIR...

- ▶ Stage le 19 avril à Lyon
- ▶ Cours de perfectionnement (*sur Mai et Juin*) à Lyon
- ▶ Gala de l'école où je danse, à la Bourse du travail le 4 juillet
- ▶ Stage le 5 juillet avec une professeure de Toulouse
- ▶ Stages lors d'un festival de danse orientale en novembre 2026
- ▶ Stages intensifs de 3 jours à Rennes + prestation sur scène en solo sur une chorégraphie de ma création

A SAVOIR : la danse orientale ne dispose pas de diplôme d'Etat, de ce fait « tout le monde peut l'enseigner avec ses propres méthodes »

Cependant la légitimité se gagne au travers des stages, cours, formations certifiantes, travail seule chez soi, mais aussi et principalement par la PASSION et l'envie de TRANSMETTRE à d'autres....



Pourquoi un section DANSE ORIENTALE?

- ▶ Pas d'activité de danse existante au sein du Quartier.
- ▶ Découvrir tous les secrets et toutes les facettes de cette danse aux multiples rythmes et folklores.
- ▶ Partager un moment dans la bienveillance et la joie de se sentir « libre » où **tous les corps et les âges ont leur place.**
- ▶ Se reconnecter avec sa féminité et sensualité dans un milieu où pour la plupart, nous portons un uniforme sans autres artifices autorisés.
- ▶ Casser les codes, le temps d'une pause et dans un espace adapté et intimiste.

LES BIENFAITS DE LA

Danse orientale





STRUCTURE DES COURS

- ▶ **Rassemblement + mise en place + présentation du cours du jour.**
- ▶ **Phase d'échauffement (*tête, jusqu'aux chevilles*) sur une musique adaptée.**
- ▶ **Phase de travail technique :**
 - **Explication détaillée des mouvements : sans musique**
 - **Démonstration : en musique**
 - **Application des mouvements ensemble + vérification auprès des élèves**
- ▶ **Apprentissage d'un enchaînement avec les mouvements du jour**
- ▶ **Mise en application de l'enchaînement sur une musique adaptée**



CAPACITE/BUDGET/UTILISATION

- ▶ **15 à 20 élèves maximum** (*tout le monde doit pouvoir se faire face dans le miroir*).
- ▶ **Cotisation envisagé entre 30 euros.**

Pour pouvoir situer, me concernant, pour l'année dans le civil je paye 400 euros + le coût des stages et formation, entièrement à ma charge.

- ▶ **Ce budget annuel permettrait :**

- **L'achat de quelques ceintures selon prix.**
- **L'organisation d'un pot de Noël** (*avec petite chorégraphie sur ce thème*) **et pot de fin de saison.**
- **La participation des intéressées à un stage sur une thématique, organisé au sein du Quartier avec un professeur de l'extérieur qui pourrait se déplacer (une amie).**
- **Tout autres idées, que je pourrais soumettre pour accord.**





MERCI
pour votre
intérêt