

ASPTT Marmande

Section Danse Orientale

Bilan d'activités 2025

Septembre 2025: création de la section danse orientale

- La section Danse Orientale de l'ASPTT de Marmande a été créée en septembre 2025 par l'ouverture d'un cours de danse orientale pour adultes débutant.e.s.
- 8 femmes se sont inscrites en 2025.
- Danse d'improvisation ou chorégraphiée, la danse orientale permet une large palette d'interprétation des émotions, personnages, histoires et stimule la créativité. Accessible à tous et toutes, la danse orientale permet de développer les fonctions cognitives comme la mémoire, la concentration, l'imagination, travaille la posture et la coordination, restaure l'image de soi, la confiance en soi, déploie l'aisance corporelle et permet aussi de prendre du temps pour soi.
- Lors des cours hebdomadaires, les élèves découvrent la danse orientale égyptienne et ses nombreux styles: le raqs sharki, le classique égyptien, le saïdi, le baladi, etc. Appelée à tort "danse du ventre", la danse orientale sollicite tous les membres du corps à travers des mouvements techniques d'ondulation, de vibration ou d'accent et les élèves danseuses ne sont pas obligées de montrer leur ventre pour danser ! La pratique de la danse avec les ailes d'Isis, le voile, la canne ou encore les fanveils peut également être enseignée lors des cours.



Décembre 2025: unissons nos pas pour le téléthon

3 de nos élèves ont participé avec leur professeure Amandine à une cause qui nous tient profondément à coeur: le téléthon. En effet, nous avons été invitées par l'Association les Doux Dingues à danser pour la soirée caritative organisée à Saint Laurent, les fonds récoltés par cette association ont été versés au téléthon pour soutenir la recherche.



Saviez-vous que la danse orientale a de nombreux bienfaits ?

Que ce soit pour se détendre, se remettre en forme ou simplement passer un bon moment; chaque cours est un moment privilégié pour se déconnecter du quotidien et se reconnecter à son corps. C'est aussi une source d'énergie positive et un excellent moyen de prendre soin de soi tout en partageant une passion commune dans une ambiance amicale et sans jugement. La pédagogie bienveillante et les explications claires de notre professeure Amandine rendent chaque mouvement accessible, même pour celles qui n'ont jamais dansé.