



DEPUIS 1996

ORIENT DANSE

WWW.BEELINDA.COM

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**La méthode AE I OU
By Beelinda : la danse
orientale au service du
développement personnel**



De nombreux clichés et préjugés circulent autour de la danse orientale. On dit notamment d'elle qu'elle est une danse sexualisée et aguicheuse, qui a pour but d'attirer les hommes.

La réalité est tout autre : cette danse, qui trouverait son origine dans d'anciens rites de fertilité, est une discipline artistique rigoureuse. Pour Beelinda Zekhenine, la fondatrice de **l'association Orient Danse**, la danse orientale est aussi un mode d'expression, un outil qui permet de développer l'estime et la confiance en soi.

Pour permettre à ses élèves de s'épanouir pleinement, la professeure de danse a créé la méthode AE I OU, un outil de développement psychocorporel unique qui allie la danse orientale et les techniques de la sophrologie. Elle l'enseigne à l'Espace Averino, à Aulnay-sous-Bois.

Orient Danse : un enseignement innovant



Créé en 1996 par Beelinda au cœur des quartiers de la Seine Saint-Denis, Orient Danse a formé de nombreuses élèves à la danse orientale. Grâce à ses longues années de pratique et d'expérience, sa fondatrice a su développer des créations pédagogiques originales, basées sur l'ensemble du travail corporel de chaque élève et sur des concepts avant-gardistes alliant à la fois la danse et le bien-être.

Grâce à l'enseignement de Beelinda, les danseuses apprennent à utiliser leur corps comme un moyen d'expression d'ouverture des sens, à développer leur confiance et s'ouvrir au bien-être. La danse devient ainsi un vecteur d'épanouissement personnel et professionnel.

“

« Chez Orient Danse, nous accompagnons nos élèves tout au long de leur apprentissage sur le chemin du dépassement de soi. Notre principe fondateur, c'est de favoriser la créativité de chaque élève. »

Beelinda Zekhenine



La méthode AE I OU : un outil de développement psychocorporel



Récemment, Beelinda a souhaité aller plus loin dans son enseignement en mettant au point la méthode AE I OU. Les cours basés sur cette méthode ne sont pas de simples cours de danse orientale, mais des séances qui reprennent les fondamentaux des thérapies brèves.

La méthode AE I OU a programme qui a pour mission de faire sauter les blocages émotionnels et d'augmenter les taux vibratoires grâce à des exercices de respiration et des enchainements de danse orientale.

Elle a deux atouts principaux.

- **Elle favorise l'ancrage** : les élèves apprennent à profiter de l'instant présent et des petits bonheurs du quotidien.
- **Elle augmente la concentration** : Beelinda sait comment favoriser la mémorisation des enchainements de danse, ce qui fait travailler la capacité de concentration des élèves.

“

« Mon objectif, avec la méthode AE I OU n'est pas uniquement d'apprendre des pas de danse orientale à mes élèves : c'est de les guider sur le sentier de l'épanouissement personnel. »

Beelinda Zekhenine



Body Travel
By Beelinda

DANSE ORIENTALE

Osez danser et rester en
forme sans complexes !



06.81.47.39.26 | www.beelinda.com



@bodytravelbybeelinda



Danser : un rêve d'enfant

Originaire du Havre, Beelinda Zekhenine a toujours rêvé de devenir danseuse. Toutefois, son entourage lui a très vite fait comprendre qu'il n'approuvait pas ce choix.

Au lieu de fréquenter les studios de danse, Beelinda s'inscrit à l'âge de 14 ans dans une école de coiffure et d'esthétique. Son diplôme en poche, elle commence à exercer son métier tout en suivant des cours de danse moderne-jazz.

Son rêve ne la quitte pas, et elle décide de tout mettre en œuvre pour le réaliser, y compris se rebeller contre les tabous ancestraux de son milieu conservateur.

Quelques années après son entrée dans la vie active, Beelinda quitte Le Havre pour Paris. Dans la ville de la culture et de l'ouverture, elle découvre la danse orientale : immédiatement séduite par ses incroyables mouvements, elle décide d'en faire son métier.

La pionnière de la danse orientale égyptienne en Seine-Saint-Denis

Le problème, c'est qu'à l'époque, internet n'est pas aussi accessible qu'aujourd'hui, et que Beelinda a du mal à trouver un professeur. Elle s'envole alors pour l'Égypte, terre natale de la danse orientale, pour apprendre. Elle y rencontre Asmast, qui deviendra son mentor : conquise par son style shaabi, elle suit une formation intensive et obtient avec mention son certificat de professeur en 1995.

De retour en France, la bonne étoile de Beelinda continue de briller : elle croise un personnage atypique qui lui propose de créer un atelier de danse orientale à Aulnay-sous-Bois. Orient Danse était né.

Avec Orient Danse, Beelinda est la première à enseigner la danse orientale égyptienne à Aulnay-sous-Bois, où l'art de la danse orientale académique n'existait pas avant son arrivée.

Devenue « danseuse militante », Beelinda se bat contre les préjugés pour faire connaître la danse orientale au plus grand nombre. Et cela fonctionne : petit à petit, ses cours gagnent en notoriété grâce au bouche-à-oreille. On lui demande d'enseigner au conservatoire de Sevran, puis dans plusieurs centres sociaux de Bondy et d'autres villes de la région.

Beelinda a ainsi réussi son pari : permettre aux jeunes filles et femmes originaires de milieux conservateurs de se réapproprier leur corps à travers la danse de leur culture.



DEPUIS 1996
ORIENT DANSE
WWW.BEELINDA.COM



Pour en savoir plus

 [Site web](#)

[La méthode AE I OU en vidéo](#)



Contact presse

 Beelinda Zekhenine

 orientdanse@yahoo.fr

 06 81 47 39 26