



DANSE

C'est bon pour le moral, c'est bon pour la santé !

Le mental, le social, le psychisme et le corps,
soit l'ensemble de ce qui fait de nous des êtres humains,
sont sollicités dans cette pratique.

C'est pourquoi la danse est considérée comme
la pratique sportive et culturelle la plus complète !

Des bénéfices similaires à ceux d'autres exercices, mais avec des avantages cognitifs et sociaux supplémentaires.

La danse est une activité complète bénéfique pour le corps et l'esprit, améliorant :

- ♥ la santé physique (*équilibre, souplesse, tonus musculaire, santé cardiovasculaire*)
- ♥ la mentale (*mémoire, concentration, réduction du stress et de l'anxiété, liens sociaux*).

Elle aide à prévenir :

- ♥ des maladies comme Parkinson ou Alzheimer,
- ♥ renforce le système immunitaire et peut même être utilisée en thérapie (*danse-thérapie*).

Bienfaits physiques

- **Cardiovasculaire et musculaire** : Améliore la circulation sanguine, renforce le dos et les muscles, et augmente l'endurance.
- **Équilibre et coordination** : Renforce la stabilité et prévient les chutes, surtout chez les seniors.
- **Santé osseuse** : Stimule la production d'os et freine la perte de densité.
- **Contrôle du poids** : Brûle des calories et aide à maintenir un poids stable.
- **Prévention des maladies** : Aide à gérer des pathologies comme Parkinson, Alzheimer, diabète, fibromyalgie.

Bienfaits mentaux et sociaux

- **Cognition** : Stimule la mémoire, l'attention sélective et la concentration grâce à l'apprentissage de chorégraphies et la résolution de problèmes rapides.
- **Santé psychique** : Réduit le stress, l'anxiété et le risque de dépression.
- **Lien social** : Renforce les liens communautaires, combat la solitude et offre un sentiment d'appartenance.
- **Neuroplasticité** : Crée de nouvelles connexions neuronales.

En pratique

- **Motivation** : Choisir un style que l'on aime est une source de motivation durable.
- **Thérapie** : La danse-thérapie est reconnue pour ses effets sur la santé mentale et physique.
- **Multigénérationnel** : Adaptée à tous les âges, elle peut être intégrée dans des programmes de santé.

