



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*)
- ♥ le 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.

