

LES BIENFAITS DE LA DANSE

Il s'agit tout d'abord d'une réelle activité physique (n'en déplaise à certains) qui saura non seulement entretenir votre corps mais également le développer dans son intégralité.

On reconnaît ce sport comme une **solution efficace aux problèmes de dos et d'articulations mais aussi musculaires** : il favorise une bonne coordination de nos membres et un assouplissement général du corps.

Tout cela constitue une recette idéale pour quiconque souhaite **se (re)mettre en forme, quel que soit l'âge**. Chez les personnes âgées, **la danse est recommandée dans la lutte contre la démence** liée à l'âge.

Plus encore, le cerveau en profite également en favorisant un **recours régulier à la mémoire** pour se souvenirs des mouvements et enchaînements.

C'est également une **activité sociale qui représente l'occasion de rencontres diverses et variées** mais qui est également **un temps de recueil personnel** : on danse avant tout pour soi, pour entretenir son petit monde personnel tout en offrant à d'autres l'occasion d'y pénétrer. La danse est de fait un sport psychologique également, qui permet de se retrouver avec son corps, son esprit et de ne faire qu'un avec eux : apprenez à contrôler l'un et soyez en harmonie avec le second.

Nous ne l'aurons jamais suffisamment dit ici : dansez ! Faites comme nos ancêtres qui espéraient faire pleuvoir en utilisant les mouvements de leurs corps, utilisez les vôtres et osez faire un pas dans le monde de la danse : venez constater de vous-même ses bienfaits et apprenez à les apprécier.