

Musiques et Mouvements

Les bienfaits de la danse :
ce qui fait du bien quand on danse.

Pour le corps :



Proprioception

La personne sent mieux son corps.
Elle sait où sont ses pieds et ses mains.
Elle sent ses appuis et ses tensions.



Motricité

La personne bouge mieux.
Ses bras et ses jambes vont mieux ensemble.
Elle tient mieux debout.



Équilibre

La personne tombe moins.
Elle tient mieux sur ses deux pieds.
Elle tourne sans perdre l'équilibre.



Relâchement musculaire

La personne a moins de douleurs.
Ses muscles sont moins serrés.
Elle se sent plus détendue.

Pour la tête :



Attention et concentration

La personne écoute bien.
Elle regarde la musique
et les consignes.
Elle fait ce qu'on lui demande.



Mémoire

La personne se souvient
des pas.
Elle apprend des
enchaînements.
Elle se rappelle d'une
séance à l'autre.



Plasticité cérébrale

Le cerveau apprend
de nouvelles choses.
Il fait de nouveaux
mouvements.
Il s'adapte à de nouveaux
rythmes.

Pour le cœur et les émotions :



Expression émotionnelle

La personne montre ses émotions.
Elle peut montrer sa joie ou sa colère.
Elle utilise son corps pour parler.



Bien-être

La personne prend du plaisir.
Elle rit et se détend.
Elle se sent bien après la danse.

Pour soi-même :



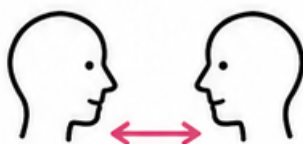
La personne réussit
des mouvements.
Elle est fière de ses progrès.
Elle a plus confiance
en elle.

Pour les autres :



Lien social

La personne danse
avec les autres.
Elle les écoute et les aide.
Elle fait partie d'un groupe.



Communication

La personne parle
avec son corps.
Elle regarde les autres.
Elle comprend les autres.