

Le saviez-vous ?

La danse en ligne offre de nombreux avantages :

- Elle permet de développer la coordination des mouvements, l'équilibre, les repères dans l'espace.
- Elle demande un esprit de respect de groupe (lignes et colonnes esthétiques, respect du territoire de son voisin, aide aux débutants, etc...).
- Elle oblige à l'écoute : consignes de la danse, au niveau musical elle aide à acquérir le rythme.
- Elle permet de connaître les pas de toutes les danses et de danser sur toutes les musiques.
- Elle sollicite de l'attention et de la concentration pendant le cours (beaucoup moins d'Alzheimer chez les danseurs...).
- Elle contribue à entraîner la mémoire : apprentissage des figures et enchaînements.
- Elle incite à améliorer la souplesse des articulations, à avoir une meilleure endurance musculaire et cardiaque. Des études récentes ont même démontré que la pratique de la danse chez les anciens améliore la solidité des os.
- Elle permet de travailler ses postures, maintien du corps.
- Elle offre l'occasion de pratiquer un exercice physique inhabituel.
- Elle permet d'acquérir une plus grande assurance de soi.
- Elle peut éventuellement aider à gérer son stress et à oublier un temps les tracas quotidiens.
- Elle procure du plaisir : celui de danser et surtout de danser en groupe, en osmose avec le groupe.
- Elle permet aux personnes seules de danser toute une soirée, de faire des rencontres.
- Elle développe le sens de la sociabilité.