

## POURQUOI danser est-il si sain ?

### Aperçu des bienfaits de la danse sur la santé

Lors d'une séance de danse, vous remarquerez que ce sport n'est pas seulement amusant, mais qu'il peut aussi faire transpirer ! Et l'effort se fait à peine ressentir : le plaisir de bouger et la musique entraînante font passer l'entraînement de danse en un clin d'œil. Toutefois, la danse permet de travailler efficacement tout le corps et agit positivement sur votre santé mentale.

Voici les **bienfaits sur votre santé si vous dansez** régulièrement :

- **Renforce la musculature**: la danse permet certes de bien muscler ses jambes et ses pieds, mais une bonne posture est également importante. C'est pourquoi les cours de danse renforcent avant tout votre posture et redressent votre colonne vertébrale ; la danse est alors une bonne manière de compenser les longues heures passées assis-e à son bureau.
- **Booste le système cardio-vasculaire** : en dansant, vous devenez plus souple et entraînez votre endurance par la même occasion. Cela profite surtout à votre santé cardiaque et renforce votre système immunitaire.
- **Améliore la concentration**: vous êtes sollicité-e mentalement lorsque vous dansez, car vous ne devez pas seulement vous souvenir de l'enchaînement des pas, mais également en apprendre de nouveaux et même y ajouter de nouvelles figures. Vous améliorez alors votre coordination et votre capacité à vous concentrer.
- **Réduit le stress**: la danse vous fait rapidement oublier votre stress du quotidien. Le plaisir de bouger et l'exercice physique réduisent la tension dans le corps. De plus, vous libérez des hormones du bonheur, ce qui vous rend de meilleure humeur !
- **Convivialité & lien social**: un cours de danse vous donne la possibilité de rencontrer d'autres passionné-es de danse avec qui partager votre loisir. Vous pouvez ainsi faire l'expérience d'un véritable sentiment d'appartenance à un groupe.