



La danse nous apporte souplesse, grâce, maintien, agilité, force, liberté de mouvement, une notion de l'équilibre, ce qui réclame une recherche de coordination entre les différentes parties du corps.

- Permet de prendre conscience de notre corps, de ses rigidités et nous apporte plus de confiance en nous, plus d'assurance, mais aussi plus d'humilité,
- Favorise les structures du cerveau et prévient son vieillissement,
- Renforce notre capacité de concentration, notre possibilité de contrôler plusieurs choses en même temps puisqu'elle nous oblige à respecter les temps de la musique, notre position dans l'espace, les mouvements de notre corps, nos déplacements par rapport à nos partenaires,
- Influe sur le moral et sur le stress,
- Et en tant qu'activité sociale, elle nous permet de nous connecter avec nous-mêmes et nous oblige aussi à nous connecter avec les autres. Elle augmente donc notre empathie et notre sociabilité. Elle donne un sentiment d'unité à un groupe qui danse la même chorégraphie. Elle est aussi un excellent antidote de la timidité.