

Un petit coup de swing ça fait tellement du bien! C'est quand la dernière fois que tu t'es autorisé à danser ?

Sais-tu que danser c'est aussi se nourrir ? Cet aliment incroyable permet **d'améliorer la fonction du cerveau** à différents niveaux.

Lorsque tu dances tu combines le processus de pensée cérébral et cognitif avec la mémoire musculaire et la « proprioception » du cervelet. Cette activité permet de maximiser ta fonction cérébrale.



L'exercice physique a un effet anti-âge sur la région de l'hippocampe du cerveau - une zone qui contrôle la mémoire. La danse, elle, diminue le risque d'apparition de démence sénile de 76%, selon une étude.

As-tu parfois le tournis lorsque tu te redresses trop rapidement. Voir régulièrement des étourdissements ? Saches que la danse peut aider à améliorer ton équilibre et réduire les étourdissements.

Et pour en ressentir les bénéfices point n'est besoin de t'entraîner à devenir un/une danseur (se) de ballet professionnel. Une fois par semaine apporte déjà d'excellents résultats. Et en plus, le fait de visualiser des mouvements, des enchaînements améliore la mémoire musculaire. Et cerise sur le gâteau cela permet à ton esprit d'interrompre ses schémas de pensées négatives !

En résumé **les 3 bienfaits majeurs** à aller s'éclater sur une piste de danse :

- C'est facile à faire. Il te suffit d'y aller, de t'amuser et c'est une excellente occasion de reprendre contact avec ton enfant intérieur ou la part « sexy » qui est en toi.
- Tu sociabilises. Il se crée une forme de connexion, camaraderie sociale ainsi qu'une interaction avec d'autres lorsque tu vas suivre un cours de danse, ou même en soirée sur la piste.
- Moment présent et pleine conscience. Lorsque tu entres dans le rythme, ou que celui-ci t'emporte grâce au mouvement de la danse tu oublies tout, ce qui a été ce qui est et cela contribue à lâcher les pensées négatives, tu te relaxes et cela booste ton énergie

Un petit coup de swing ça fait tellement du bien! C'est quand la dernière fois que tu t'es autorisé à danser ?

et ta santé

Et si ce week-end tu en profitais pour aller faire la star avec chéri chéri sur un « dance floor » ou plus simplement tu dégages un peu le salon et tu prépares une soirée sympa pour toute la famille avec tous vos bons vieux tubes et slows - pour guincher sans retenue ??

Je te souhaite une belle fin de semaine.