



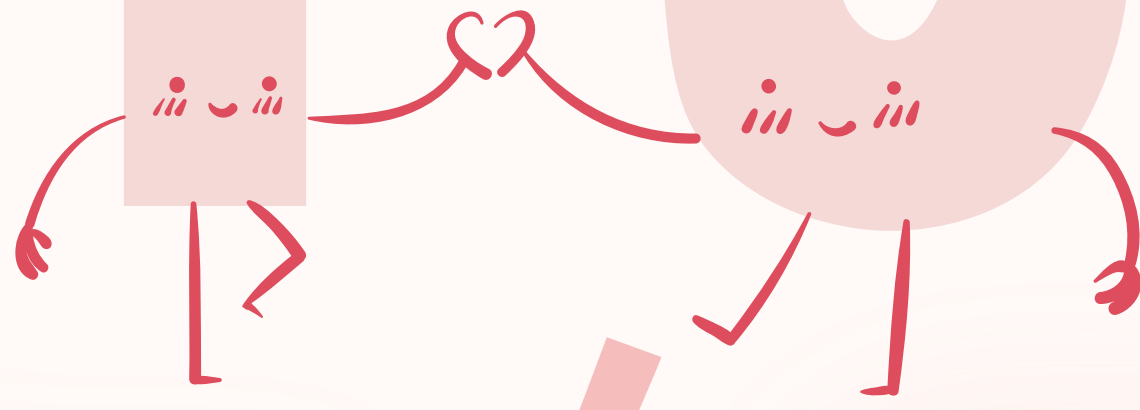
« Je considère comme gaspillée toute
journée où je n'ai pas dansé. »

Friedrich Nietzsche

**LA DANSE,
C'EST POUR
TOUT LE
MONDE.**

Maryn, professeur de danse

DOUBLE - MOT



ART

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

LA POSTURE DÉTENTE DU MOMENT



« TOUT LE MONDE SE FICHE DE VOTRE
HABILITÉ À BIEN DANSER. LEVEZ-VOUS
ET DANSEZ. LES GRANDS DANSEURS
SONT GRANDS GRÂCE À LEUR PASSION.

»

Par Martha Graham

La danse..ah la danse! C'est une activité physique ou une activité artistique ? Et bien, les deux !

Tout mouvement produit par nos muscles, entraînant une dépense énergétique correspond à une activité physique.

Mais, la danse est aussi un art au travers duquel on exprime par le corps, nos mots, nos maux, nos émotions et notre sensibilité.

C'est important de dissocier ce double-mot et de le comprendre.

J'entends beaucoup de personnes me dire "Oh non, la danse ce n'est pas pour moi. Je ne suis pas sportive, pas souple, pas dynamique et j'ai peur d'être ridicule."

À chaque fois, je suis surprise de voir que ces personnes ne voient la danse que comme un sport et non comme une activité artistique où personne ne sera là pour te dire que tu es ridicule, car l'art, c'est SUBJECTIF.

Il ne faut pas être souple pour pouvoir danser, j'en suis la preuve vivante. Il ne faut pas être sportive pour danser. À partir du moment, que tu fais un mouvement sur de la musique, oui, oui, tu DANSES.

ACCEPTER DE NE PAS ÊTRE PARFAIT DANS VOS
MOUVEMENTS POUR MIEUX S'ÉPANOUIR DANS
VOTRE DANSE. Maryn



CRÉER UN LIEN SOCIAL

Les cours de danse te permettent également de créer des liens sociaux avec les autres élèves. Faire des nouvelles connaissances, rencontrer de nouvelles personnes ou partager des moments à plusieurs est un élément clé du bonheur.

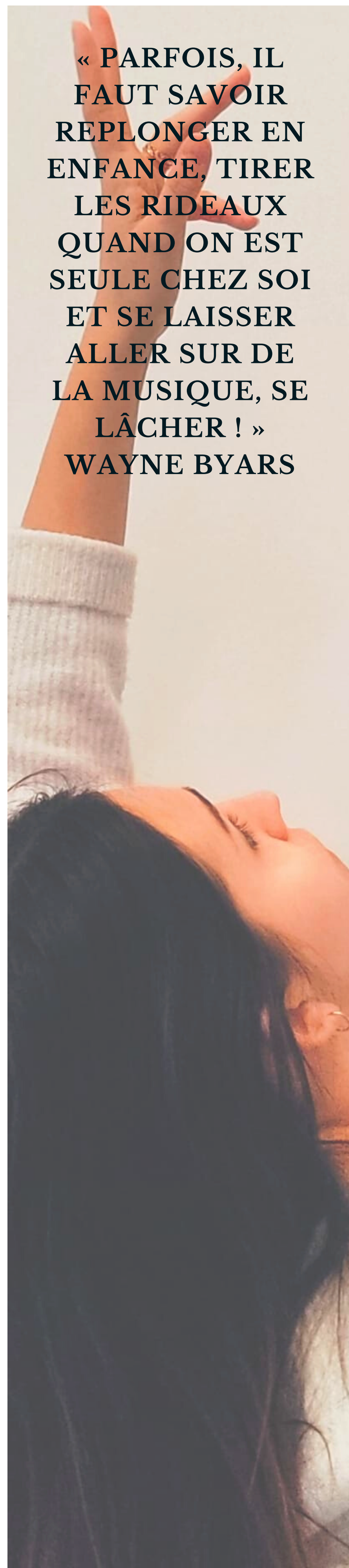
Beaucoup de personnes me disent "Je n'ai pas le temps avec les enfants". Je le comprends, car être parents est un travail à plein temps.



Mais en aucun cas, cela devrait t'empêcher de prendre du bon temps. Pour toi-même. Le temps, on peut toujours le trouver. Il suffit juste d'en faire bon usage. Et prendre une heure pour aller te défouler, t'exprimer, lâcher prise pendant un cours de danse, c'est quelque chose qui devrait être une priorité dans ta vie.

DEVELOPPER TA SENSIBILITÉ À L'ART

Une forme, un mouvement, une musique, voilà ce qu'est la sensibilité artistique. Pour moi, lorsque je vois un danseur lever ses bras et les faire retomber (un mouvement très banal) mais avec une interprétation propre à lui-même, je vais être plus réceptive que si je voyais un danseur faire 4 pirouettes. Il est là aussi le problème. Notre société en veut toujours plus. Plus de souplesse, plus de technique, plus de force, plus de TROP. Mais n'ayez pas peur d'épurer votre danse. Je suis pour la danse minimaliste. Un mouvement qui a du sens pour toi, est un mouvement dansé.



« PARFOIS, IL FAUT SAVOIR REPLONGER EN ENFANCE, TIRER LES RIDEAUX QUAND ON EST SEULE CHEZ SOI ET SE LAISSER ALLER SUR DE LA MUSIQUE, SE LÂCHER ! »
WAYNE BYARS

LOVE



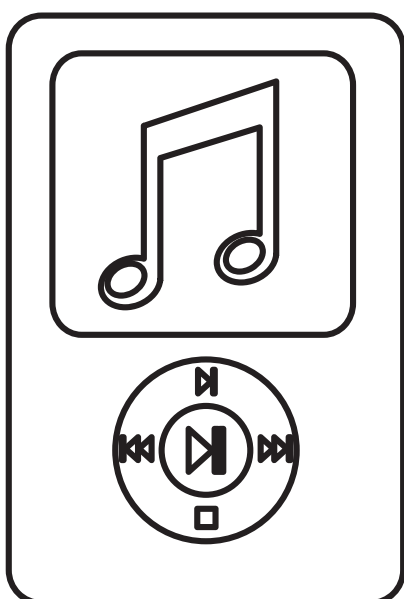
YOU'RE MY
FAVORITE

ET OUI ! LA CONFIANCE EN SOI

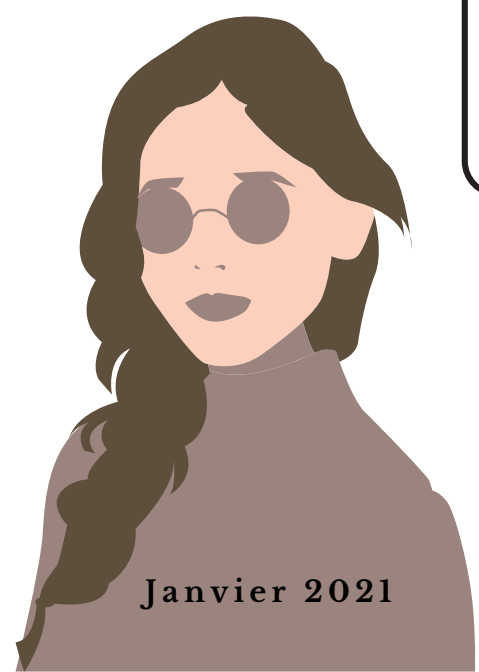
Le combo non ?

Et en plus, la confiance en soi se renforce. Que demander de plus ? En danse, on apprend des mouvements. On voit notre corps se mouvoir, et on se dit "ah, mais moi, je peux faire ça?" On gagne de l'estime de soi et ça fait un bien fou ! On se sent forte, belle, sensuelle et on sort du cours comblée. En plus, si le professeur est bienveillant, l'ambiance du cours sera bonne et tu seras suffisamment détendue pour te sentir à l'aise. Rassure-toi...Les professeurs sont bienveillants ! (enfin, les bons professeurs..) Si tu arrives dans un cours où le professeur est dans le jugement, FUIS ! On n'est pas là pour ça, hein !

PLAYLIST POUR SE DÉFOULER



Girls Just Want to Have Fun
Cyndi Lauper
Don't Stop me Now
Queen



Janvier 2021

ON DIT STOP AU STRESS !

Dans un cours de danse, on doit venir pour se défouler, pour venir oublier tous les tracas de la journée et lâcher prise ! Pas de compétition, pas de jugement, juste du "Kiff" sur le plancher.

On évacue le stress en se défoulant dans une activité. Certains choisissent la boxe, le foot, la course... Et toi ? Pourquoi pas la danse ?

“

*« On peut
danser partout,
et c'est cela qui
est beau. »*

Hervé Koubi

Conclusion :

La danse, c'est pour tout le monde, pour tous les niveaux, c'est intergénérationnel et sans aucune frontière. BIENVEILLANCE, EXUTOIRE, CONFIANCE, ESTIME, ET PUR KIFF. Qu'est-ce que tu attends pour venir danser ? Ou du moins, venir essayer un cours de danse ?