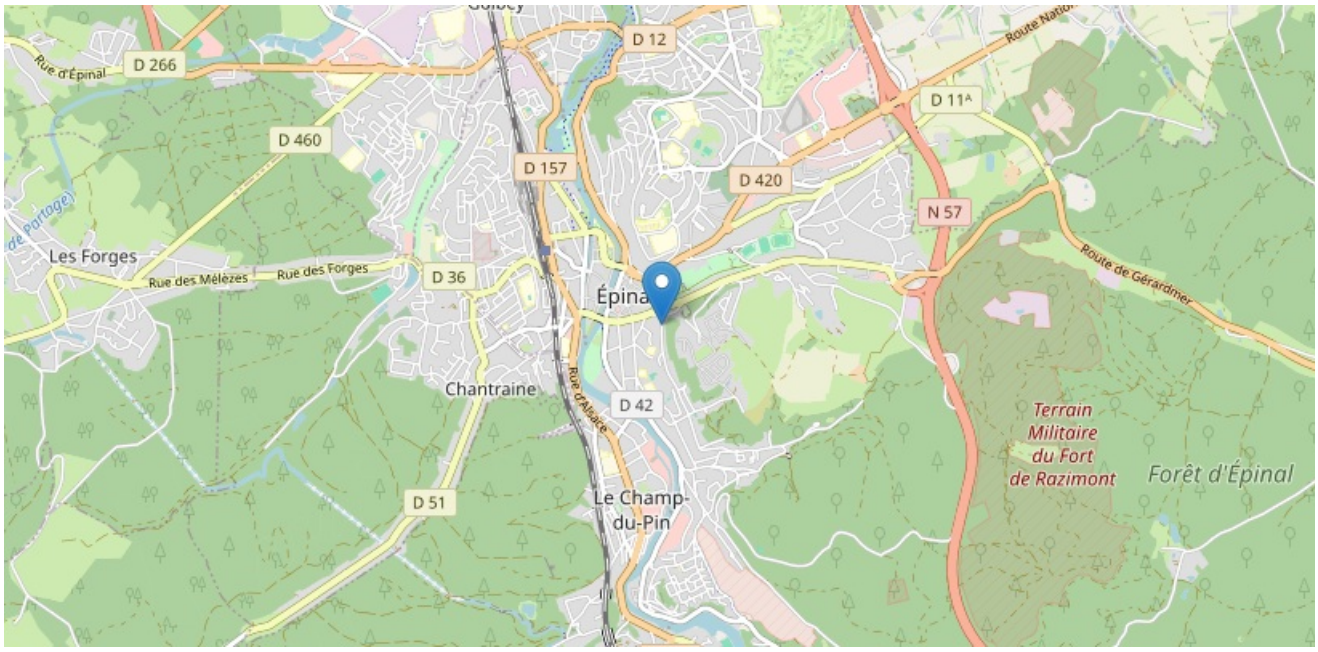
Danse et Santé

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Activité physique adaptée | Activités ludiques & artistiques | Mieux-être et image de soi | Mieux-être



ADRESSE

MJC Savouret 30 rue des soupirs
88000 Épinal

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Inscriptions et informations: 06 76 34 82 01

Comité des Vosges: 03 29 33 29 16

Comité des Vosges : cd88@ligue-cancer.net

https://www.ligue-cancer.net/88-vosges/activites-et-soins-de-support/danse-sante-epinal

STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DES VOSGES
1 avenue Robert Schuman Résidence Beau Site
88000 Épinal

La danse santé combine les bienfaits de l'exercice physique, de l'expression corporelle et artistique à visée de bien-être.
Danser pour s'exprimer, s'évader au travers du mouvement.
Des moments précieux pour apprendre à être bienveillant (e) avec soi-même.

Objectifs :

- Physique : Améliorer ou maintenir sa condition physique.
- Psychologique : Se réapproprier son corps et son image, se libérer des pensées négatives, accepter le regard des autres, exprimer ses émotions de manière non verbale, réduire l'anxiété.
- Cognitif : Stimuler la mémoire, développer la créativité et laisser libre court à l'imaginaire dans les moments d'improvisation.
- Social : Créer ou développer du lien social avec les autres danseurs (ses)

Modalités :

Séance hebdomadaire tous les mercredis de 10h30 à 12h (hors vacances scolaires)
Groupe de 8 personnes souhaité.
Durée : Une séance d'essai, puis une séance par semaine jusqu'en juin 2025.
Lieu des séances : MJC Savouret à Epinal (30 rue des Soupirs)
Certificat médical obligatoire de non-contre indication
Activité financée par la Ligue contre le cancer