



COMMENT EST NEE LA TANGOTHERAPIE ?

La tangothérapie-santé est, dans un cadre aménagé et pour des groupes ciblés de personnes, l'utilisation en conscience du tango pour ses vertus physiques, psychologiques et sociales.

Le premier congrès international de tangothérapie a eu lieu à Rosario en Argentine en 2008. Durant la même période furent publiées les premières études scientifiques internationales mettant en évidence les bienfaits de la pratique du tango pour la santé. Des danseurs ou professeurs de tango, qui pouvaient être médecins ou soignants ont voulu tout naturellement partager les bienfaits du tango, c'est ainsi qu'est né le « tango salud ou saludable », -dont les danseurs Mayoral et Elsa Maria sont les initiateurs avec des cardiologues- : le tango bénéfique pour la santé, visant la prévention, la diminution des symptômes et l'amélioration de la qualité de vie. Des groupes ont été créés dans des services hospitaliers et institutions de soins, dans différentes spécialités : cardiologie, neurologie, endocrinologie, psychiatrie, rééducation, gériatrie, personnes déficientes visuelles.

En France, avec Euromov, une école doctorale en sciences du mouvement humain fait des recherches sur la maladie de Parkinson, notamment à l'université de Montpellier. « *Le tango est une posture du corps, depuis les pieds jusqu'au sommet de la tête, c'est une danse construite de l'intérieur* », ... « *le tango proposant une façon de marcher très carrée, nous travaillons beaucoup sur la position du bassin, la construction du dos, sur le déplacement du poids d'un pied à l'autre* », ... résume un chorégraphe argentin, enseignant ayant travaillé avec Euromov.



Danser Pour Marcher

DANSER (LE TANGO) POUR MARCHER

Cours de Tangothérapie

« *Le tango est une posture du corps, depuis les pieds jusqu'au sommet de la tête, c'est une danse construite de l'intérieur* », résume un chorégraphe argentin

A qui s'adressent nos cours ?

Vous êtes gênés dans vos mouvements, vous commencez à éprouver des difficultés d'équilibre, de coordination ou de concentration, vous êtes atteint d'une maladie dégénérative, vous êtes déficient visuel, nos cours sont là spécifiquement pour vous aider à vous sentir mieux. A votre rythme tout en passant un moment convivial au rythme du tango, nous travaillons sur la position du bassin et du dos, sur l'équilibre avec le déplacement du poids d'un pied sur l'autre, sur le repère dans l'espace, la concentration pour compenser un déséquilibre et tenir une posture et la mémorisation des figures.

Nos cours s'adressent spécifiquement :

- Aux personnes atteintes de maladie de Parkinson
- Aux personnes gênées dans leurs mouvements ou leur coordination (rhumatisme, arthrose, séquelles motrices, perte d'autonomie, âge, etc...)
- Aux personnes atteintes de dégénérescence cérébrale (cours collectifs en EPHAD uniquement)
- Aux personnes déficientes visuelles

Et à titre préventif :

- à toutes les personnes mal à l'aise dans la marche et l'équilibre



Danser Pour Marcher

POURQUOI LE TANGO EST IL SI BENEFIQUE A LA SANTE ?

Le tango est une danse naturelle puisque c'est avant tout une marche embellie par des figures. Il faut régulièrement changer de pas, de rythme, déplacer son poids du corps d'un pied sur l'autre, tout cela nécessite une vraie implication physique et mentale. Pratiqué ensemble par deux partenaires en symétrie cela facilite le travail de certains neurones appelés neurones « miroirs »

Contrairement à la vie courante où nous nous déplaçons dans des espaces rectilignes, le danseur de Tango travaille dans tout l'espace, effectuant des obliques, des courbes, des cercles, tous les muscles du corps travaillent et de nouvelles connexions d'équilibre se créent.

Le TANGO est une danse permettant l'improvisation et les « fioritures » ce qui stimulent aussi la créativité

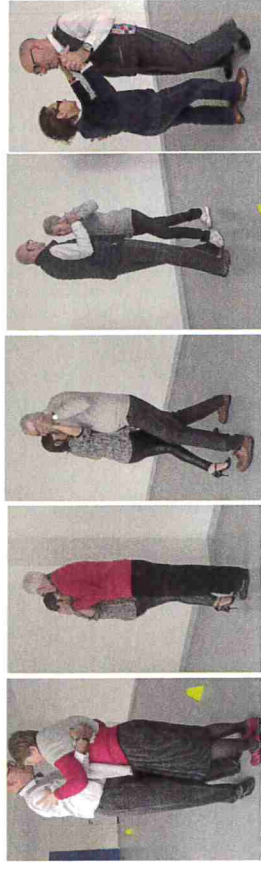
Enfin, le plaisir d'apprendre, de réaliser de nouveaux gestes en musique, d'échanger avec les autres danseurs, de partager des moments de convivialité, augmente le bien-être et le goût de vivre.

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes des danseurs de tango qui avons souhaité tout naturellement faire partager les bienfaits du tango qu'ils éprouvaient pour eux-mêmes. Nous avons créé l'association *Danser Pour Marcher* grâce à deux passionnés qui assurent les cours qu'ils ont spécialement conçus pour des personnes en perte d'autonomie.

Mimma Panciallo (assistante de vie)
Yves Heynen (chirurgien honoraire)

Formés au Tango à Vichy, Arbois, Barcelone
Très nombreux stages en France et à l'étranger
Diplômés de Tango Thérapeutique Faculté de Dijon Centre J.MAREY



EN PRATIQUE

Nos cours collectifs se déroulent :

En salle (La Mutualité)
En EPHAD, Résidence Senior ou Maison de Retraite

Nos cours individuels : 9 rue Besse à Vichy

NOS TARIFS

Adhésion à l'association *Danser Pour Marcher*

Individuelle 10€/an - En couple 15€/an - Groupe 20€/an

Cours

Par session de 10 cours d'une heure -

Inscription en couple : 150 € Individuelle : 80 €

Nous ne remboursons pas les cours non pris sauf absence pour rendez-vous médical
Aucune tenue spéciale exigée sauf chaussures à semelles lisses

POUR NOUS JOINDRE

Tél mobile : 06 89 86 80 08 (Mimma Panciallo)
Courriel : mimma.panciallo2@orange.fr

Danser Pour Marcher
9 Rue Besse 03200 Vichy

ASSOCIATION N° W033007631