



# Pourquoi je danse...

---

## DANSE

Le Conseil des Arts de l'Ontario a réalisé une vidéo émouvante pour promouvoir la danse, intitulée « Pourquoi je danse ».

### 1. Production d'endorphines

Lorsque l'on commence à bouger le corps, le cerveau libère des endorphines (molécules chimiques du plaisir) en réponse à l'augmentation de l'activité, comme avec toute pratique sportive. [...]

### 2. Hausse de l'estime de soi

Danser aide à avoir davantage confiance en soi. [...]

### 3. Effet antidépresseur

Il a été prouvé que de nombreuses formes d'exercice physique aident à lutter contre la dépression. Cela s'applique bien sûr aussi à la danse. [...]

### 4. Mieux se connaître

La danse peut être une porte d'entrée pour mieux se comprendre et savoir qui l'on est. [...]

### 5. Créativité

[...] Bouger en suivant un rythme et une musique déclenche toutes sortes d'inspirations qui peuvent s'appliquer à d'autres domaines de la vie.