

## Danse et Santé

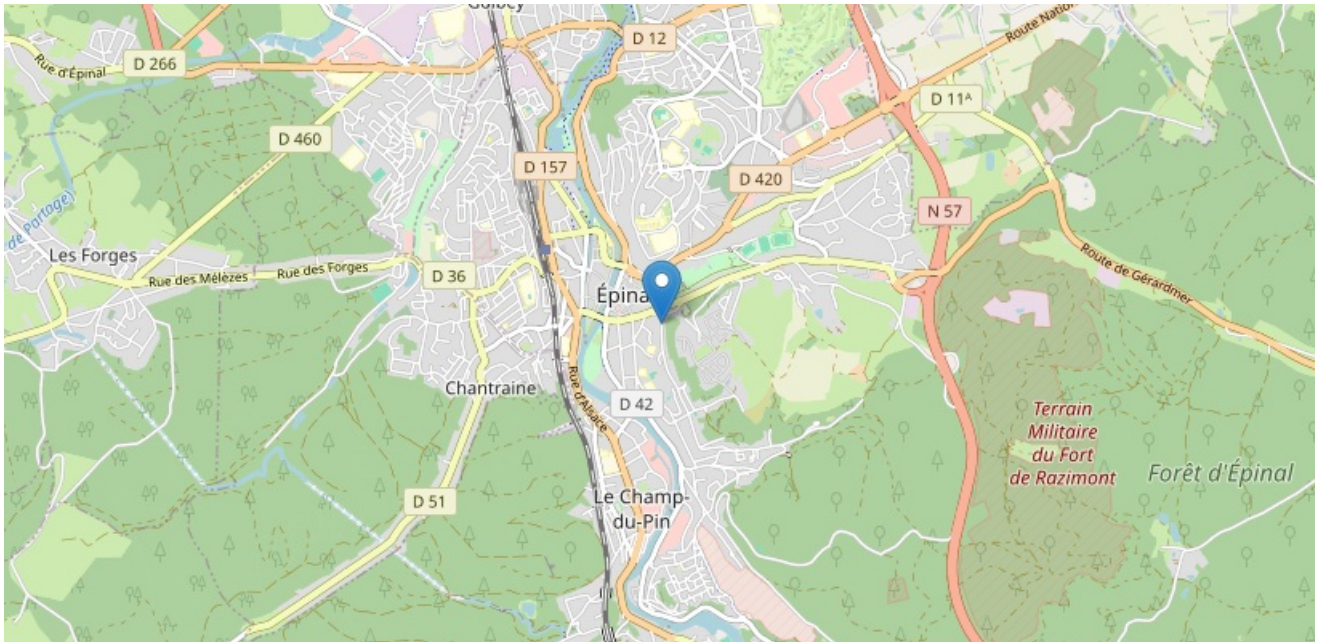
Public Cible : Adultes

Activité physique adaptée

Bien-être et image de soi

Bien-être

Activités ludiques & artistiques



### 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