

# Newsletter n°14

*« Pourquoi une personne danse-t-elle ? Parce qu'elle se sent vivante et joyeuse ; ou pour le bien-être que cela lui procure. Tantôt la joie engendre la danse, tantôt la danse engendre du plaisir. Le plaisir et la joie se cultivent et s'expriment en dansant. »*

Julia Beauquel



## LA DANSE ET SES BIENFAITS

Les nombreux bienfaits de la Danse ne sont plus à démontrer!

Les premiers effets sont physiques car la danse est une activité sportive qui permet de se renforcer et de s'assouplir que l'on soit un enfant en pleine croissance ou un adulte. C'est un moyen d'expression qui permettra d'acquérir plus d'assurance et d'estime de soi!

Voici un documentaire passionnant sur les effets de la danse sur notre santé :

<https://www.arte.tv/fr/videos/078161-021-A/xenius-danser-c-est-la-sante/>



## FAITES DANSER VOTRE CERVEAU!

"Faites danser votre cerveau" est un livre écrit par Lucy Vincent, une neurobiologiste qui s'est intéressée aux effets de la danse sur notre cerveau.

Elle remarque d'abord que la fonction première du cerveau est de gérer les mouvements du corps et la coordination des organes. Ces mouvements "construisent" notre cerveau en développant notre coordination, notre équilibre, notre mémoire et nos possibilités d'interactions avec l'extérieur.

Différentes zones du cerveau sont sollicitées par la danse et cela rend plus efficaces leurs autres fonctions.

Vous voulez lire ce livre ? Il suffit de demander!





## "Un regard sur l'Art"

*"Les peintres" par les 1C1 de danse classique*

Monet trouvait l'inspiration dans son jardin de Giverny, au milieu des fleurs et au bord de l'eau, Degas à l'Opéra entouré de danseuses...

C'est le plaisir de découvrir la danse classique qui a guidé l'inspiration des élèves de 1C1 ! Ils sont les peintres de notre gala "Un regard sur l'Art" dont nous vous avons présenté les différentes œuvres ces dernières semaines.

Équipés de palette et de pinceau, face à une toile imaginaire, ils cherchent l'inspiration ... Comment faire pour trouver l'idée du siècle et faire naître un chef-d'oeuvre? Pour découvrir les secrets des grands maîtres, ils partent à la découverte de leurs oeuvres.

Une histoire à suivre ...



## Beethoven at home

Voici l'épisode suivant de la série "Beethoven at home" proposé par Joël.

C'est par ici !

<https://www.youtube.com/watch?v=TXszF9BHpDo>

## Plein de projets en construction!

Tandis que pour les élèves de danse classique et contemporaine le projet "Un mètre carré à danser" est en cours de montage vidéo, **il continue pour les élèves d'éveil et d'initiation!**

Nous laissons ainsi un peu plus de temps à nos plus jeunes élèves pour trouver l'inspiration!

En danse classique, chaque classe se lance dans un nouveau projet vidéo! Ainsi les 1C1 et 1C2 préparent une chorégraphie sur "Le Printemps" de Beethoven interprété par Joël, leur pianiste préféré!

Les 2C1 commencent un projet sur le travail des mains et des pointes de pieds inspiré de Rodin.

On garde encore le secret sur les thèmes des autres classes...

En danse contemporaine, les 1C1 et les 1C2 commencent un projet sur le son et le mouvement et les 1C3 et 1C4 apprennent la célèbre chorégraphie de Philippe Découflé sur la musique "Le petit Bal perdu" de Bourvil!