

# Six bonnes raisons de pratiquer le tango argentin



## Moral toujours au beau fixe

Danser le tango permet d'oublier tous ses problèmes et peut même aider à les résoudre ! Le tango est bénéfique pour la santé mentale, c'est même un excellent énergisant !



## Convivialité assurée

Au tango tous les âges et les milieux se mélangent dans la bonne humeur, c'est LA danse sociale par excellence, un oasis de convivialité qui relie chacun au couple, au groupe, à la musique et aux émotions...



## Posture et silhouette impeccables

La pratique du tango favorise une bonne posture et atténue ainsi les problèmes de dos. Elle raffermi les muscles, diminue et améliore la distribution de la graisse corporelle.



## Excellent pour la santé

La pratique du tango stimule la mémoire et développe la créativité. Elle est de plus en plus utilisée dans les thérapies de prévention des maladies cardiovasculaires, de Parkinson et d'Alzheimer.



## Lâcher prise total

Le tango calme et détend profondément. Silence. Pause. Écoute de l'autre... Dans ce monde où tout va trop vite, c'est une parenthèse de bien-être qui libère des tensions quotidiennes.



## Bon pour l'équilibre et la coordination

Danser le tango développe le sens de l'équilibre, ce qui a pour effet de réduire le risque de chutes et de fractures. La pratique du tango favorise également une meilleure coordination des mouvements.



8, rue Paul Bert - 92130 Issy-les-Moulineaux  
contact@cœurtango.com - www.cœurtango.com