

## Les bienfaits de la danse pour les enfants

La danse est une bonne activité physique. Elle permet à votre enfant de :

**-développer son cardio, ses muscles** et son plaisir de bouger ;

**-travailler son sens de l'équilibre** et **d'améliorer ses réflexes** (ex. : être capable de s'arrêter de bouger quand la musique cesse) ;

**-s'exprimer**, car les mouvements qu'il exécute font appel à son imagination et à sa sensibilité, **prendre conscience de son corps et de ses sensations**. Il apprend à coordonner ses mouvements au rythme de la musique, puis à bouger dans l'espace en même temps que d'autres personnes. Bonne séance!