

La Tango thérapie

En présentiel, et en Online.

La musique, surtout la musique rythmée, agit comme un stimulateur externe sur le cerveau permettant le déblocage des mouvements.

Une étude réalisée en 2008 par l'université Washington de Saint-Louis (Etats-Unis) a démontré que la pratique régulière du tango favorise davantage la coordination et l'équilibre que les exercices de gymnastique traditionnelle.

Le Tango Argentin est une danse qui sollicite la concentration et l'équilibre, la connaissance et la maîtrise de son corps pour effectuer les changements de poids nécessaires aux déplacements avant, arrière et les pivots; en résumé tous les mouvements impactés par des pathologies affectant la motricité.

La pratique régulière du tango améliore la santé cardiovasculaire : le cœur se renforce, la pression artérielle baisse, le pou ralentie, contribuant à l'amélioration cardiométabolique. Le patient perd la graisse qui se fixe sur le cœur. Le cholestérol et le triglycéride diminue régulant ainsi le risque cardiovasculaire.

D'autres danses ont des effets similaires. Si, par exemple, la Salsa sollicite d'avantage le cœur, la fréquence cardiaque avec le Tango Argentin, est identique à celle de la marche. Seulement, le Tango fidélise d'avantage que la marche à pieds ou la gymnastique. Sur un même groupe de participants inscrits en début de saison, 15% des membres de ce même groupe continuent de suivre les cours de réhabilitation classique alors que la classe de Tango, elle, ne désemplit pas.

En Tango thérapie, on encourage à danser en abrazo cerrado parce que les corps enlacés produiraient de l'ocytocine. L'ocytocine est l'hormone produite par la mère lors de l'accouchement. Encore appelé hormone du plaisir, elle donne confiance en soi, générosité et empathie. L'abrazo rappelle ainsi le lien rassurant avec la mère. Ce moment de plaisir constitue un des principaux bienfaits du Tango.

Neurotango®

Est un concept de Tango thérapie basé sur les dernières études en matière de fonctionnalité cérébrale au sein des processus neuromoteurs, de science gériatrique, de recherche sur les processus d'apprentissage et de kinésiologie. Les outils de Tango thérapie, tirés du Tango Argentin, se combinent avec des exercices psychothérapeutiques et forment, ensemble, des éléments de base pour une pratique largement applicable.

Ces diverses méthodes et pratiques s'appliquent à la physiothérapie, à la neurologie, à la psychothérapie et au coaching divers, permettent une approche holistique en travaillant avec une variété de clients pour atteindre des objectifs divers.

Améliorations observées au cours des 6 dernières années par le concept Neurotango®

De maladies neurologiques dégénératives et en démence naissante:

- modèle de marche plus douce
- prononciation plus forte et plus claire
- discours fluide
- bonne allure sans aides à la marche
- meilleur équilibre corporel
- meilleur état de santé général
- boost de motivation
- humeurs moins déprimées

- permet une meilleure flexibilité
- plus de confiance en soi
- déminage ou élimination partielle des tremblements et raideurs
- provoque une meilleure stabilité posturale, on peut noter un redressement de la colonne vertébrale jusqu'à 30%
D'après des tests cliniques
- Meilleur sommeil
- réduction des médicaments
- moins d'agressivité
- niveau supérieur de capacité de contact

L'approche psychologique de la tango thérapie:

«Les mouvements peuvent exprimer des émotions directement de mon âme. Les mots n'étaient pas suffisants pour le faire. » (Un participant à la tango thérapie)

- amélioration des compétences sociales au niveau de l'auto-évaluation et cognition externe
- apprendre à exprimer ses émotions et à surmonter ses sentiments négatifs
- la reconnaissance des problèmes à travers notre langage corporel et l'être authentique parce que le corps Ne peut pas mentir.
- trouver des solutions et changer l'attitude intérieure par l'extérieur, la posture ou les mouvements
- canaliser les émotions en utilisant la musique et les mouvements
- réduction du stress et sensation de soulagement
- conscience du corps
- approche thérapeutique des problèmes de dépendance et de la douleur
- apprendre à permettre l'amour et la proximité
- gagner en confiance en soi et gagner la confiance des autres

John Cissé et Jocelyne Sullivan praticien certifié **Neurotango®**

Vous propose de la tango thérapie :

En présentiel.

Cours collectif en groupe adapté - 1 h par semaine en établissement ou salle privée.

En privée - 1 h par semaine en établissement ou salle privée.

En Online.

Visio groupal - 4 x 1 heures en groupe de 4 personnes *maxi*.

Visio privée indépendant - 4 X 1 heures à utiliser dans le mois.

Les personnes concerné : toute personne autonome, avec un léger ou sans déficient moteur.

Les personnes avec de grosse pathologie moteur devront être accompagnées, et en séance privé.



TANGO Thérapie

Siret : 882 321 599 00012

727 rue Sainte Marie Kerque 62370 Saint Folquin

Tel. : 07 67 39 33 63

letangopasapas@gmail.com