

YMCA TANGO





YMCA TANGO

El tango ofrece importantes beneficios, físicos, mentales y sociales.

El esfuerzo por aprender los pasos de baile ayuda a una mejor agilidad de movimientos y al fortalecimiento de músculos y la danza relaja y libera tensiones.

Ofrece un efecto benéfico para la reducción del estrés, la depresión y la ansiedad, permitiendo un mayor equilibrio emocional. Colabora con la expresión de las emociones, canalización de la energía y claridad mental.

La danza estimula la producción de endorfinas (hormonas que combaten el estrés). El contacto físico y el afecto han sido, desde tiempos inmemorables, la forma más rápida de mejorar el estado de ánimo. En el acto de abrazar se activa en el cerebro la liberación de serotonina y dopamina, lo que promueve una sensación de armonía, bienestar y tranquilidad casi inmediata.

Si hay algo importante a la hora de bailar tango es la postura. Obliga a corregir vicios posturales, devolviendo la columna a una posición correcta que mejora lesiones y previene dolores dorsales y lumbares. Encontrar el equilibrio entre la pareja y desarrollar figuras, desplazamientos y portes sin riesgo de caídas nos ayuda a fortalecer los abdominales y aumenta la resistencia y fuerza de todo el aparato musculo-esquelético.

Para bailar tango es importante tener conciencia corporal y un estado de sensibilidad y entrega con el otro. Naturalmente se entra en conexión con el cuerpo y con el espacio. Cuando aprendemos rutinas de baile, mejoramos nuestra memoria y la habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo.

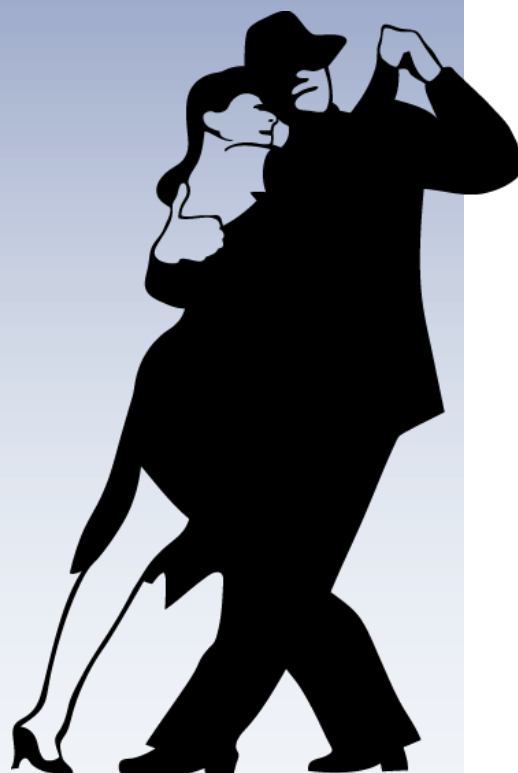
Una clase consta de:

- Estiramiento al comenzar y finalizar
- Entrada en calor con caminatas, ejercicios para posturas y conocimiento del eje y equilibrio del cuerpo.
- Pasos y secuencias de movimiento para la práctica de esta danza.
- **No se necesita conocimiento previo, solamente ganas de bailar y disfrutar del arte.**

El tango como danza tiene una belleza evidente. Además de retrotraernos a un momento histórico de Buenos Aires y la identidad porteña, la sensualidad de sus movimientos y sincronía con el compás que establece la música nos resulta agradable a los sentidos y nos movilizan.

BENEFICIOS

- **Crea una buena relación en el entorno social**
- **Reduce el estrés y mejora el humor**
- **Favorece la buena postura**
- **Fomenta el aprendizaje, la memoria y la creatividad**
- **Mejora la imagen corporal y la autoestima**



INFORMES:

Solicitar una llamada al
0810.555.YMCA (9622)
4311.4785
YMCA.ar