

Principaux bienfaits de la Tango-Thérapie

- Améliore la motricité, l'équilibre, la coordination et la concentration.
- Apporte un bien-être physique grâce à une tonification musculaire douce.
- Stimule la dopamine, indispensable au contrôle des mouvements.
- Sollicite le cœur en douceur et améliore la santé cardio-vasculaire.
- Permet de libérer certains blocages physiques et émotionnels.
- Favorise l'estime de soi et l'auto-empathie.
- Réduit le stress et aide à reconnecter le corps et l'esprit.
- Développe le lien social.

Soyez les bienvenus, nous nous réjouissons de vous rencontrer !



Première association de Tango-Thérapie en Suisse



SEP Société suisse de la sclérose en plaques



CABINET MÉDICAL BEER-SOFRÀ
DIABÉTOLOGIE & ENDOCRINOLOGIE



ligue vaudoise contre le cancer



+41 21 559 55 00
info@tango-therapie.ch
www.tango-therapie.ch

Association Suisse de Tango-Thérapie



Beaucoup plus qu'une danse...

CHANGEMENT
force musculaire
pivot
image de soi
confiance
améliorer
milonga
amusement
équilibre
souplesse
communication non verbale
contact
la marche
Tango-Thérapie
amusement
équilibre
poids
estime de soi
vals
Argentine
DYNAMISANTE
marche fluide
marche rythmée
danser

Cours adaptés à vous

Engagez vous pour améliorer votre quotidien

ESSAI GRATUIT

Qui sommes-nous ?

L'Association Suisse de Tango-Thérapie (ASTT) est composée de professionnels de la santé : médecins, psychologues, tango-thérapeutes, coach de vie, infirmières et physiothérapeutes.

Nous nous rassemblons autour de valeurs communes - fiabilité, efficacité, empathie et confiance - portées par le tango.

Nous travaillons ensemble pour vous offrir une expérience riche et unique.

Notre approche méthodologique

Cette thérapie, originaire d'Argentine, permet d'utiliser le Tango dans toutes ses manifestations artistiques (musique, chant, danse, poésie) appliquées comme outils éducatifs-thérapeutiques dans le but de promouvoir **la santé psycho-physico-sociale** dans les différentes étapes de la vie, de façon **préventive et curative**.

L'empathie, la confiance et la bienveillance pour soi-même et pour les autres sont les valeurs fondatrices de nos ateliers, sans oublier la notion de **plaisir et joie**.

Une pratique hebdomadaire est recommandée pour progresser et ressentir tous **les bienfaits de la Tango-Thérapie**.

Qui peut participer ?

Pour tous ceux souhaitant améliorer leur qualité de vie au quotidien:

- Pour les seniors et les personnes atteintes de troubles de l'équilibre.
- Pour les personnes à mobilité réduite (fauteuil roulant, prothèse).
- Pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson et d'Alzheimer.
- Pour les personnes aveugles et malvoyantes.
- Pour les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires.
- Pour les personnes concernées par les maladies psychiatriques et psychologiques.

