

Brest, le 25/10/23

COMMUNIQUÉ

À l'Université de Bretagne Occidentale, participez à une étude sociologique en dansant !

À Quimper, Soaz Jolivet du [Laboratoire d'Études et de Recherche en Sociologie](#) (LABERS) propose tous les mardis, du 7 novembre 2023 au 28 mars 2024, des cours de danse contemporaine dans le cadre d'une étude sociologique sur les apports en santé de l'activité physique.

Ces cours, gratuits, s'adressent autant à des débutants qu'à des initiés et sont animés par une professeure diplômée d'Etat.

Pourquoi la danse contemporaine pour étudier l'impact de l'activité physique sur la santé ?

La danse est une activité physique bénéfique pour notre santé : sa pratique régulière agit sur le stress et l'anxiété.

La danse renforce le cœur et donc réduit le risque cardio-vasculaire (AVC, infarctus, hypertension artérielle, arythmie cardiaque). La danse fait travailler la mémoire par l'enchaînement de gestes complexes et rythmés. La danse participe à la stabilité du poids.

Informations complémentaires :

Inscription obligatoire à l'adresse soaz.jolivet@univ-brest.fr

Tous les mardis à partir du 7 novembre

- Vous avez entre 35 et 60 ans : de 12h à 13h15
- Vous avez 60 ans et plus : débutants, de 9h45 à 10h45 ; initiés, de 10h45 à 12h

Salle d'expression, pôle universitaire Pierre-Jakez Hélias à Quimper

Contact ;

Camille Savina, attachée de presse à l'UBO

camille.savina@univ-brest.fr | 02 98 01 82 34 - 06 65 60 86 91