

INTRODUCTION.....	9
CHAPITRE 1 – Danser, ça fait du bien au cerveau !.....	17
<i>La danse comme fonction supérieure du cerveau.....</i>	21
<i>Le mouvement crée le cerveau.....</i>	22
<i>Le cerebellum ou comment le mouvement</i> <i>crée l'intelligence.....</i>	27
<i>La pensée virtuelle ancrée dans le concret.....</i>	30
<i>La manipulation de mon cerveau par mes actes physiques</i>	33
<i>Les pensées du corps.....</i>	40
<i>La pensée et nos hormones</i>	44
<i>Une attitude hormonale</i>	45
<i>Danser pour agir sur son cerveau.....</i>	48
CHAPITRE 2 – Danser pour séduire, mais aussi mieux travailler.....	55
<i>De tout temps, les hommes.....</i>	57
<i>La danse comme dialogue de couple.....</i>	62
<i>La danse au bureau</i>	77
<i>La danse à l'école</i>	88

FAITES DANSER VOTRE CERVEAU !

CHAPITRE 3 – Danser, c'est bon pour la santé !.....	93
<i>Danser tant qu'on peut pour danser longtemps !.....</i>	95
<i>Notre corps se modifie tous les jours.....</i>	98
<i>Sentir son corps, c'est aussi sentir son poids !.....</i>	102
<i>Pourquoi il faut aimer ses muscles.....</i>	110
<i>Moi et mon système immunitaire.....</i>	114
<i>Prévenir et parfois guérir : tout un équilibre à préserver.....</i>	118
<i>Les effets surprenants de la danse</i> <i>sur les maladies neurodégénératives.....</i>	125
<i>Le mouvement traditionnellement utilisé pour soigner.....</i>	133
CHAPITRE 4 – La danse pour prendre connaissance de soi.....	137
<i>La danse pour faire revivre son corps.....</i>	140
<i>Un corps mince et musclé est un corps qui parle !.....</i>	145
<i>Une multitude de messages internes.....</i>	146
<i>Le muscle est aussi une glande endocrine.....</i>	150
<i>Le système de récompense du cerveau</i> <i>contribue au bonheur d'être dans son corps.....</i>	152
<i>Se sculpter.....</i>	153
<i>L'image de soi : un sens synaptique.....</i>	157
<i>L'activité physique nourrit notre image de nous-même,</i> <i>mais certaines mieux que d'autres.....</i>	161
<i>Des thérapies physiques pour l'image de soi.....</i>	163
CONCLUSION.....	169
BIBLIOGRAPHIE.....	177
REMERCIEMENTS.....	193