

# Tango&Santé

Les sciences démontrent par des recherches que la pratique du tango est bénéfique notamment lors de troubles neurologiques liés aux maladies de Parkinson, Alzheimer, aux troubles cardiovasculaires, aux suites d'AVC, aux troubles de l'anxiété, à la dépression.

Peut être en partie remboursé par vos assurances maladies complémentaires.



L'apprentissage et la pratique du tango améliorent notamment :

- l'équilibre, l'ancrage
- la marche (toutes les directions)
- la fluidité du mouvement
- la conscience corporelle
- la proprioception
- l'orientation
- la mémoire
- la confiance et l'empathie
- la communication
- l'humeur
- dopamine + ocytocine

Nous proposons des ateliers de tango en groupe et en individuel :

- Rythme d'apprentissage adapté
- Cadre bienveillant, non-jugeant
- Danse-thérapie

## Informations & Inscriptions

Claire Rufenacht

Téléphone : +41 (0)79 474 47 90

Email : [crufenacht@hotmail.com](mailto:crufenacht@hotmail.com)

Lieux : ADEM, 44 rue des Maraîchers,  
1205 Genève (mardi)  
ou Ar(t)cade 9, 9 rue des Maraîchers,  
1205 Genève (jeudi)



# TANGO&SANTÉ

Claire Rufenacht – Genève

[www.unautresouffle.ch](http://www.unautresouffle.ch)

[www.clairtango.ch](http://www.clairtango.ch)

# Tango&Santé

Dans le cadre de ces ateliers, le tango est transmis avec ses vertus thérapeutiques, et dans un objectif de prévention et/ou d'accompagnement de personnes atteintes de certaines pathologies. Selon les troubles, un suivi sera recommandé (individuel/groupe, alternance, etc.). Il est recommandé de s'inscrire avec un partenaire: ami, compagnon/compagne, proche-aidant, membre de la famille, pour pouvoir pratiquer ensuite à domicile. Si une personne ne peut pas venir accompagnée, contactez-moi.

**Remboursement :** ces ateliers peuvent être en partie remboursés par vos assurances complémentaires. Renseignez-vous (thérapie par la danse par thérapeute affiliée ASCA).



## CYCLES ATELIERS COLLECTIFS TANGO&SANTÉ AUX ADEM

2023-2024

### AUTOMNE 2023 :

05.09/19.09/03.10/17.10/31.10/14.11/  
28.11

forfait 7 ateliers: dès 4 patients,  
350.- par patient (gratuit pour les  
accompagnants) .

### HIVER 2024 :

06.02/20.02/05.03/19.03

forfait 4 ateliers : dès 4 patients,  
200.- par patient (gratuit pour les  
accompagnants).

### PRINTEMPS 2024 :

16.04/30.04/14.05/28.05/11.06/25.06

forfait 6 ateliers : dès 4 patients,  
300.- par patient (gratuit pour les  
accompagnants).

## INFOS PRATIQUES

### Conditions d'inscription :

-> Un entretien téléphonique est nécessaire avant de commencer. Il sera éventuellement recommandé de commencer par un travail individuel avant de participer en groupe.

-> Il est possible de rejoindre un atelier collectif pour un essai avant de s'engager au cycle.

### Ateliers individuels/semi-privés :

Lieu et horaires sur demande.

Durée de l'atelier : 60 minutes.

Tarifs : Gratuit pour les  
accompagnants.

**1 patient :** CHF 120.-/heure.

**FORFAIT 10 cours/CHF 1000.-** (valable  
saison en cours)

**2 patients :** CHF 80.-/h., par patient.

**3 ou 4 (max) patients :** CHF 200.-/h., à  
diviser parmi les participants.

### Ateliers collectifs Tango&Santé :

Horaire : Un mardi sur deux de 14h15 à  
15h15 (accueil dès 14h), par « cycles ».

Lieu : ADEM, 44 rue des Maraîchers,  
1205 Genève.

Les ateliers ont lieu dès 4 patients  
inscrits. Si moins d'inscrits, voir tarifs  
« ateliers individuels ».

Tarifs : Forfait + cotisation ADEM (50.-  
/an). Paiement en début de cycle.

**Voir détails : [www.unautresouffle.ch](http://www.unautresouffle.ch)**