

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

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 et Pedro Ratto
Genève

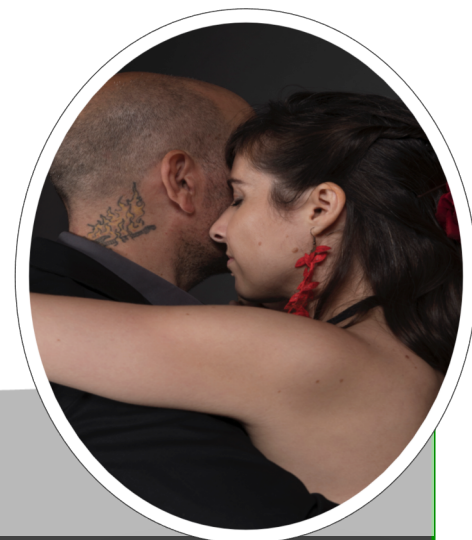
www.unautresouffle.ch



Parkinson
schweiz suisse svizzera

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.



CYCLES ATELIERS COLLECTIFS TANGO&SANTÉ AUX ADEM

AUTOMNE 2026

01.09 / 15.09 / 29.09 / 13.10 / 27.10 / 10.11 / 24.11

forfait 7 ateliers : 350.- par patient

HIVER 2027

26.01/ 09.02/ 23.02/ 09.03/ 23.03

forfait 5 ateliers : 250.- par patient

PRINTEMPS 2027

13.04/ 27.04/ 11.05/ 25.05/ 08.06/ 22.06

forfait 6 ateliers : 300.- par patient

(gratuit pour les accompagnants)

ATELIERS COLLECTIFS « TANGO&SANTÉ AU MUSÉE »

Musée d'art et d'histoire de Genève
ateliers gratuits sur inscription

www.unautresouffle.ch/tangoetsanteaumusee

Deuxième Semestre 2026

mardis 25.08 / 08.09 / 03.11, de 14h30 à 15h30

jeudis 08.10, de 17h à 18h

Remboursement : ces ateliers peuvent être en partie remboursés par vos **assurances complémentaires**. Renseignez-vous (thérapie par la danse par thérapeute affiliée ASCA et ARAET). Réduction pour les Membres Parkinson Suisse.

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 ADEM :

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 du cycle + cotisation ADEM (50.-/an). Paiement en début de cycle. Gratuit pour les accompagnants.