

[Бесплатные скидки](#) на любой вкус можно найти на сайте www.kuponika.ru.

Танец – это передача чувств, эмоций и намерений телодвижениями, без помощи слов. С давних времен движения под музыку были связаны с определенными событиями в жизни человека, такими, как рождение и смерть. При рождении призывались духи для покровительства новорожденному. А при смерти ритуальные танцы помогали душе спокойно уйти. Для того, чтобы жить, необходима была физическая сила и активность.

Сейчас времена изменились и для работы в офисе, или занятий умственным трудом уже не требуется физическая сила. Но, без тренированного тела невозможно хорошее здоровье. Танцы остаются неотъемлемой частью нашей жизни. Они помогают человеку быть успешным, так как те, кто могут владеть своим телом – уверены в себе, еще и имеют красивую осанку.

Танцуя, человек получает нагрузку на костно-мышечную систему и тренирует органы дыхания и сердечнососудистую систему. А самое главное это то, что организм освобождается от стресса. Романтические отношения и красивая музыка, наряду с положительной атмосферой творят чудеса.