

# Connecté à la culture

## Qu'est-ce que le Loisir culturel ?

Le loisir culturel s'incarne par la pratique d'une activité artistique qui procure du plaisir, permet de se détendre et d'exprimer sa créativité tout en contribuant au développement personnel et/ou collectif.

Pratiquer un loisir culturel c'est important ! Il faut le reconnaître comme saine habitude de vie!

Il améliore la santé mentale, diminue le stress et l'anxiété, aide à se sentir plus heureux, procure souvent un sentiment de fierté, favorise la socialisation, contribue à briser l'isolement et à faire de nous de meilleurs citoyens...

## Des études démontrent que ...

- La pratique d'activités artistiques en amateur touche plus des trois quarts de la population québécoise et est grandement liée à la notion de qualité de vie
- Les activités de loisir culturel jouent un rôle important dans la réussite éducative de l'élève et la persévérance scolaire
- Une pratique artistique, aussi simple soit-elle (collage, dessin, chant, gratter sa guitare, danser dans son salon...), améliore la santé physique
- Les personnes qui consacrent au moins deux heures par semaine à des activités artistiques ont un bien-être mental nettement meilleur
- Toute pratique artistique amène une amélioration des capacités de résolution de problèmes...

Si on peut améliorer notre état mental et physique en écrivant, peignant, dansant ou apprenant à jouer de la guitare, pourquoi ne pas en tirer profit dès maintenant en accueillant plus d'art dans nos vies !

Profitez des liens fournis au verso pour vivre des activités de loisir culturel avec votre enfant !

L'activité qu'a vécue votre enfant, coordonnée par l'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale, est rendue possible grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.



# Découvrir la Capoeira

Votre enfant a participé à un atelier d'initiation à la Capoeira.

Voici quelques ressources pour mieux connaître cet art inusité !

La Capoeira est originaire du Brésil et combine danse, art martial, acrobaties et musique dans une activité ludique!

Elle développe équilibre, force, souplesse, agilité, coordination, endurance, rythme et expression corporelle.

Voici quelques vidéos pour pratiquer à la maison

- 1- Ginga – Mouvement de base de la Capoeira : <https://cutt.ly/OnCINhy>
- 2- Queixada – Mouvement de Capoeira : <https://cutt.ly/XnCI1vt>
- 3- Meia Lua de Compasso – Mouvement de Capoeira : <https://cutt.ly/pnC105e>
- 4- Échauffements pour petits espaces : <https://cutt.ly/TnCI3u6>

Pour ceux et celles qui souhaitent continuer à explorer la Capoeira, vous trouverez une foule de vidéos sur la chaîne YouTube de Capoeira Sul da Bahia-Québec :

<https://cutt.ly/8nCOeYQ>

Bienvenue parmi les Capoeiristes !

