

## Vidéo

## Éducation et culture du bien-être par le Triballens' et la Dans'at

[THÉOLADE, ENDIE](#) Schœlcher 2018

### Résumé

Le Triballens' et la Dans'at sont deux activités physiques, créées par Endie Théolade, dont la musique rythme les mouvements dans leur intensité et représentation. Elles donnent lieu à une préparation physique, mentale et émotionnelle. La Dans'at suggère de rentrer dans une dynamique où la cadence favorise l'amélioration de l'endurance physique. Le Triballens' se fait sur un rythme lent pour inciter à prendre conscience calmement de ses ressources. Penser le corps et l'esprit dans une gestuelle dans le but d'émettre un changement à long terme sur la santé physique et mentale du pratiquant sont les leitmotivs de ces deux disciplines.

### Informations

<b>Extrait:</b>	<a href="#">MÉTISSAGES : CHERCHER, PENSER, CRÉER, FAÇONNER ET DIRE LA CULTURE</a>
<b>Edition:</b>	Université des Antilles (2015-....),Schœlcher,6juin2018
<b>Langues:</b>	Français
<b>Provenances:</b>	Université des Antilles
<b>Type de contenu - document:</b>	Vidéo - Colloque & conférence
<b>Base:</b>	Bibliothèque numérique Manioc
<b>Audience:</b>	Tout public
<b>Format:</b>	video/mp4

### Mots clés

[SANTÉ MENTALE](#)

[SANTÉ PHYSIQUE](#)

[ACTIVITÉ PHYSIQUE](#)

[ARTS](#)

[SANTÉ](#)

### Conditions d'utilisation

CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification

### Citer ce document

Théolade Endie, "Éducation et culture du bien-être par le Triballens' et la Dans'at", 2018. Extrait de: *Métissages : chercher, penser, créer, façonner et dire la culture*, Colloque & conférence, Université des Antilles (2015-....), Schœlcher, 6 juin 2018. Bibliothèque numérique Manioc consulté le 11 avril 2025. Lien: [HTTP://WWW.MANIOC.ORG/FICHIERS/18224](http://www.manioc.org/fichiers/18224).

© Manioc 2022 - Tous droits réservés