

Для большинства людей осень – тоскливое и мрачное время года. Поэтому совсем не странно, что в этот период снижается активность, повышается утомляемость, а настроение улетучивается вместе со снижением температуры за окном. Но современный человек не может себе позволить тратить время на осеннюю депрессию. Поднять настроение и вернуть жизненные силы очень просто. Для этого вам понадобится только зажигательная музыка, танцевальный костюм и, естественно, улыбка!

Танцевальные направления, описанные в этой статье, пользуются такой же популярностью, как и [iPhone 6s](#). Начнём с зажигательной латины. Темпераментные, огненные танцы Латинской Америки непременно вернут вкус жизни. На сегодняшний день латиноамериканские танцы особо востребованы. Румба, самба, сальса, бачата, джайв... Каждый человек сможет подобрать себе танец по душе. Для занятий вам обязательно понадобится удобная обувь. При этом стоит отметить, что некоторые танцы (джайв, сальса и т.д.) допускают низкий ход – мокасины, балетки, кеды, а для других (самба, румба) следует подобрать обувь с нескользкой подошвой на устойчивом каблуке.

Также рекомендуем вам обратить внимание на

[Digital or 8bit rutubi.ru](http://Digital.or.8bit.rutubi.ru)

Booty dance (дословный перевод – «танец попы»). Отличительные черты этого танца – зажигательная музыка, ритмичные подергивания ягодиц и бедер, и, естественно, сексуальные движения. Booty dance выглядит чрезвычайно эротично и зрелищно. Если вы приложите максимум усилий и не будете «жалеть» свою пятую точку, то ваш танец непременно получится соблазнительным и ярким. Booty dance тяжело представить без яркой и красивой одежды – модных спортивных трусиков, обтягивающих мини-шортиков, соблазнительных колготок. Кроме всего вышеперечисленного Booty dance – это прекрасная тренировка для поддержания идеальной формы. Благодаря зажигательным ритмам Booty dance вы сможете развить пластичность и гибкость, а также достать самые глуболежащие мышцы.

Танцы помогут преодолеть осеннюю депрессию

Автор: Administrator

31.10.2015 08:47 - Обновлено 22.11.2015 05:46

Не забывайте и о чарующих восточных танцах. Чувственные и плавные движения завораживают своей грациозностью и красотой. Долой осеннюю хандру!