

Makhena Rankin Guerin

Presents

Hoop Dance as Medicine

January 16th 2026



Makhena uses hoop dancing to introduce the First Nation's concept of "good medicine," which means making choices that promote our health and well-being. She demonstrates different animal shapes that can be made with the hoops, inviting students to share what they see, raising awareness of different perceptions. A short hoop dance performance is followed by a guided dance session, during which students are invited to try a few dance steps inspired by First Nations peoples. A question period follows.

Makhena utilise la danse au cerceau pour présenter le concept des Premières Nations de « bonne médecine », qui signifie faire des choix favorisant notre santé et notre bien-être. Elle démontre différentes formes d'animaux pouvant être créées avec les cerceaux, en invitant les élèves à partager ce qu'ils observent, ce qui permet de sensibiliser aux différentes perceptions. Une courte performance de danse au cerceau est suivie d'une séance de danse guidée, au cours de laquelle les élèves sont invités à essayer quelques pas de danse inspirés des peuples des Premières Nations. Une période de questions suit

Curriculum Links

The Arts - Exploring movement, cultural storytelling, and creative expression through Indigenous hoop dance.

Health and Physical Education -Promoting physical activity, coordination, and understanding of holistic well-being (concept of "good medicine")

Social Studies/History- Learning about Indigenous cultures, traditions, and heritage, emphasizing cultural awareness and respect

Liens avec le programme d'études

Arts -Exploration du mouvement, de la narration culturelle et de l'expression créative à travers la danse au cerceau autochtone.

Éducation physique et à la santé- Promotion de l'activité physique, de la coordination et de la compréhension du bien-être holistique (concept de « bonne médecine »).

Études sociales / Histoire- Apprentissage des cultures, traditions et du patrimoine autochtones, en mettant l'accent sur la sensibilisation culturelle et le respect

