

NOUVEL ATELIER POUR SENIOR

EN SEPTEMBRE
2024

*Atelier d'expression corporelle sénior
pour femmes et hommes de plus de 60 ans
Ambiance bienveillante et conviviale*



CORPS ACCORD



➤ Objectifs

- Être bien dans son corps tel qu'il est
- Apprivoiser ou réapprivoiser son corps en respectant ses limites
- Apprendre à mettre en valeur
 - La force de son vécu
 - L'éphémère magie du mouvement
 - La tendresse de la fragilité
 - Le pouvoir de la communication corporelle
- Se maintenir en forme et entretenir sa mémoire

➤ Descriptif d'une séance type

Pratique participative suivant ce déroulé :

- Echauffement à partir de mouvements doux et relaxants
- Apprentissage très progressif de petits enchainements de danses variées
- Relaxation et/ou étirements sur une chaise
- Retour vers la danse avec la mémorisation de petites chorégraphies créées de manière collaborative
- Relaxation basée sur la visualisation positive et la respiration en fin de séance

Ces ateliers se pratiqueront avec des musiques douces de tous horizons et époques.

Les activités seront adaptées individuellement aux possibilités de chacun.



➤ **Lieu**

- **Salle Monod, Place Bérégovoy à Guyancourt**

➤ **Horaires** : Le mardi de 14H00 à 16H00
(hors vacances scolaires)

➤ **Expérience de l'animatrice de l'activité**

- **Danseuse amateur dans une grande variété de styles (contemporaine, classique, folklorique, tango,...) depuis de nombreuses années**
- **Pédagogue de profession**
- **Animatrice bénévole, créatrice de l'activité « marche tranquille » il y 2 ans au sein de l'Amicale Laïque de Guyancourt (ALG)**

**Bien dans son corps,
bien dans sa tête !**

