

Ref. IEC15

## Expression corporelle : gymnastique douce - relaxation

### OBJECTIFS

- ▶ Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT/EA de redécouvrir l'importance du bien-être du corps en tant que facteur d'épanouissement personnel.
- ▶ Apprendre à se relaxer, à se décontracter, par des exercices simples.

### PROGRAMME

- ▶ Travail corporel : l'énergie, le mouvement, le déplacement  
- exercices guidés et laissant place à l'imagination
- ▶ Gymnastique douce
- ▶ Exercices de relaxation, de décontraction :  
- apprendre à se détendre, à mieux respirer
- ▶ Travail sur musique
- ▶ Jeux et exercices avec ballons, cerceaux, foulards, petites percussions.

*Prévoir une tenue confortable pour les exercices.*



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation

Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Ouvriers d'ESAT/EA

**Animation** : Professeur de danse contemporaine

**Nombre de participants** : 6 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 4 jours, soit 28 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€  
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



