

Ref. J1000

## Gymnastique douce et travail corporel

### OBJECTIFS

- ▶ Prendre conscience de son corps et découvrir ses possibilités et richesses à l'aide d'exercices simples.
- ▶ Les méthodes pratiquées permettent un travail corporel en douceur pour dénouer les tensions.

### PROGRAMME

- ▶ Décontraction - Relaxation
  - apprendre le non faire, savoir se laisser aller
  - respiration et assouplissement : rôle et importance pour le bien-être
- ▶ Connaître son corps et ses capacités à travers le mouvement
  - se mouvoir avec conscience
  - rythme et danse
  - s'ouvrir aux autres par le jeu et la danse moderne et écoute du rythme corporel expression-improvisation
  - s'exprimer avec les autres : création d'une chorégraphie
- ▶ L'adhésion de la personne
  - le plaisir avant tout...

*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** : Tout personnel travaillant auprès d'usagers en situation de handicap ou de fragilité

**Animation** : Professeur de danse contemporaine


**Nombre de participants** : 12 à 15 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

## INTRA

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

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 La Rochelle (17)	Du 13/03/2023 au 17/03/2023	1220 €



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



