Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

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.

Méthodes pédagogiques :
Autoévaluation en amont de la formation
Recueil des attentes
Recueil des attentes. Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation
Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :
Ouvriers(ières) d'ESAT/EA

Animation : Professeur de danse contemporaine

Nombre de participants : 6 personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

PROGRAMME *Catalogue 2024*

- 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.