

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.

Méthodes pédagogiques : 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(ières) d'ESAT/EA

Animation : Professeur de danse contemporaine

Nombre de participants : personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

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

