

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.

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

Animation : Professeur de danse contemporaine


Nombre de participants : 12 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 11/03/2024 au 15/03/2024	1 280 €

