

## Expression corporelle : gymnastique douce - relaxation

### OBJECTIFS

- ▶ Permettre aux travailleurs 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

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

### Personnes concernées / Prérequis :

Travailleurs 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 2025

- ▶ 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.*

