

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.

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 :

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

Animation : Professeur de danse contemporaine

Nombre de participants : 12 personnes maxi

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

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

Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 10/03/2025 au 14/03/2025

Sessions programmées

Droits d'inscription

1340 €



PROGRAMME Catalogue 2025

- ▶ 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.

