



Rythmique

pour les Seniors

Le plaisir de bouger en musique



L a u s a n n e



Rythmique Jaques-Dalcroze Seniors

Par des activités physiques modérées en musique, ce cours propose au participant d'accroître sa mobilité, d'augmenter sa confiance en soi et d'améliorer son bien-être, tout en respectant son rythme. Le plaisir produit par la musique et par les interactions au sein d'un groupe favorise l'aisance dans les mouvements et permet de se concentrer sur ses propres sensations.

La pratique d'exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicite les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun.

Ces exercices moteurs «multitâches» stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité.

Des études scientifiques ont démontré que la pratique régulière de la rythmique permet notamment de réduire le risque de chute de plus de 50%.

Ce cours s'adresse à toutes personnes seniors dès 60 ans quelles que soient sa mobilité et ses connaissances musicales.

Jours:

- **Jeudi 14h30-15h20**
Lieu : Paroisse St Jacques,
Av. du Léman 26
- **vendredi matin : 9h30-10h20 ; 10h30-11h20**
Lieu : Maison de quartier de Chailly,
Av. Vallonnette 12

Durée du cours : 50 minutes (en groupe de 8 à 12 personnes)

Tarifs 2014-2015 : Fr. 500.- par année (34 semaines)
(payable par semestre en 2, 3 ou 4 acomptes)

Début des cours : jeudi 25 et vendredi 26 septembre 2014

Renseignements : www.esml.ch ou secrétariat de l'Ecole Sociale de Musique, tél. : 021 312 44 41

Professeur : Mme Arielle Zaugg
Enseignante de rythmique Jaques-Dalcroze
(formation spécifique « rythmique au service des seniors ») 021 646 25 56 ou arpe@sunrise.ch

*Le réseau de soins Delta (partenaire de plusieurs caisses maladie) vous rembourse 50% sur envoi de la facture accompagné de votre IBAN - Réseau Delta - Route de Chancy 98 - 1213 Onex.
Avec le soutien de la Fondation Hérlis*