

## PROGRAMME MUSIQUE ET MOUVEMENT

*pour les personnes âgées.*

La musique peut améliorer la santé et le bien-être de nos aînés en stimulant leurs sens, leur mémoire et leur mobilité. Je travaille avec l'approche Dalcroze®, une pratique qui utilise des mouvements corporels et des jeux rythmiques pour développer la coordination, la concentration et l'expression corporelle. Cette pratique peut améliorer la coordination des mouvements, renforcer les muscles et les os, réduire le risque de chutes et de fractures, ainsi que stimuler la mémoire à court terme chez les personnes âgées.

Mon programme de musique et mouvement est adapté en fonction des capacités de chaque participant. Les séances sont ludiques et interactives, permettant ainsi de créer une ambiance conviviale et chaleureuse.

En plus d'améliorer la santé physique et mentale des résidents, ce programme permet de renforcer les liens sociaux entre eux et de favoriser leur intégration dans la vie collective de la maison de retraite.

Des séances de musique et mouvement pleines de joie, de vitalité et de bonne humeur !

Ce programme est proposé par trimestre 10 séances ou 30 séances à l'année. Vous pouvez me contacter par mail [andantinocours@gmail.com](mailto:andantinocours@gmail.com) pour toute demande de devis.

