



Centre Médical
Innovation et Mémoire
Sarah Benin

ART THÉRAPIE

Atelier "Musique et Mouvements Accompagnés"

Laure Bacchetta, art-thérapeute

Jeudi, durée 1h

35€ la séance en groupe de 4 à 6 personnes

Objectifs

Cet atelier vise à apaiser les peurs et les angoisses, revaloriser la personne fragilisée et maintenir ses qualités relationnelles.

Intérêts thérapeutiques

- En raison de sa périodicité et des aires cérébrales qu'elle active, la musique peut agir à la fois sur le traitement du langage, de la mémoire et des émotions, favoriser les comportements positifs et la sensation de plaisir en activant notamment le "système de récompense".
- La médiation du "mouvement accompagné" utilise des techniques de recentrage et d'étayage qui permettent de conserver voire d'enrichir les capacités relationnelles et communicantes de chacun. Elle est pensée comme un mode de relation à soi et à l'autre.
- La dynamique de groupe et la socialisation développent le sentiment d'appartenance, un aspect essentiel à l'épanouissement de chacun.

Déroulement des ateliers

En position assise et en musique, les participants accompagnés par Laure Bacchetta, suivent et répètent ses mouvements rythmés et enveloppants. Proches de la sensation de danse, ces "mouvements accompagnés" améliorent le relâchement musculaire tout en activant de façon très douce, les muscles et les articulations. La répétition des mouvements ponctuée de moments de silence et de respirations, permettent d'accéder à la détente. Un échange oral est prévu à la fin de chaque séance.

A quelle fréquence suivre cet atelier ?

Afin d'en obtenir le plus grand bénéfice, un cycle minimum de 6 séances à raison d'une par semaine, est recommandé.

Inscription

Au secrétariat en appelant au 01.87.44.67.00 ou par mail à contact@innovation-memoire.fr