5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Travailler coordination, équilibre, mémoire et rythme tout en vous divertissant,
- 2 Tester des danses du monde que vous pourrez re pratiquer facilement chez vous, seul ou à plusieurs,
- 3 Développer votre créativité et votre confiance en vous,
- Rencontrer des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêts,
- **5** Profiter d'actions près de chez vous dans une **ambiance conviviale**.





Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



















Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux
05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr









Dès **55 ans**, j'**entre** dans la **danse!**



1 cycle de 5 séances



2 h 00 par semaine



par petits groupes de **12** personnes





Proche de chez vous

Accessible à tous les niveaux.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de l'atelier.

L'atelier Rythmez-vous

l au programme

Séance 1

Mouvement et Bien-Être : un pas de 2 harmonieux

Présenter le lien entre l'éveil corporel, la danse et le bien-être tout en pratiquant.

Séance 2

Quand la musique est bonne!

Appréhender les effets musique /rythmes/ danse pour améliorer l'équilibre et les fonctions cognitives.

Séance 3

Voyage en trois temps

S'intéresser aux musiques et danses du monde, expérimenter de nouveaux pas et développer son ouverture aux autres.

Séance 4

Mes pas et moi

Découvrir comment le mouvement et la musique peuvent nous apaiser.

Séance 5

L'entrée des artistes

Libérer sa créativité et laisser place à l'inspiration.

Pensez à venir avec une tenue confortable, des chaussures plates et une bouteille d'eau.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est animé par des professionnels et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.