

Art en Siel

Respiration, posture et gym douce

Art en Siel est un programme inspiré des techniques d'expressions théâtrales et d'improvisations. Ce programme permet d'explorer la respiration, la posture ainsi que l'équilibre du corps.

Cette activité permettra de solliciter l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions.

Objectifs

- Construire une image valorisante de soi.
- Favoriser l'expérience d'un processus créatif : développer des capacités expressives telles que l'imagination ou encore la créativité ;
- Favoriser la rencontre avec l'autre..
- Favoriser l'engagement corporel dans l'action et enrichir son registre d'expression corporelle.
- Travailler l'intégration du schéma corporel à travers la prise de conscience de son corps, de sa respiration ; de sa posture, des expressions de son visage, de ses gestes ou de sa voix.
- Jouer, découvrir, expérimenter des émotions, des sensations, des états émotionnels variés et différents.



Thèmes Généraux Abordés

Au travers d'atelier ludique le programme Art en Siel abordera les thématiques suivantes :

Les émotions et la relation à autrui (décoder les émotions que l'on ressent et celles que l'on transmet à autrui, lecture du stress ou du malaise, exprimer les bonnes émotions, comprendre l'impact de notre expression corporelle sur le comportement d'autrui...)

Les actes du quotidien (l'importance d'avoir des activités, de prendre soin de soi et de sa santé, l'impact d'une vie quotidienne équilibrée, découvrir comment avoir des activités ensemble, des outils pour un savoir être différent ...)

Public Concerné

Personne de + 55 ans