

La danse en maison de repos

Thématique : Danse adaptée

Porteur de projet / d'atelier :

- **Nom :** Maité Guérin
- **Adresse mail :** maite@fityourmind.be
- **Tel :** 0470 23 82 49
- **Nom de l'organisation :** Care to Dance – Fit Your Mind ASBL

Intitulé de l'outil / la pratique :

Care to Dance, ateliers de danse adaptés et accessibles

Objectif poursuivi ou intérêt de l'outil / la pratique / ...

Créer un espace sécuritaire pour que les personnes se sentent à l'aise et puissent participer à leur rythme et à leur manière.

Grace à l'imagination utilisée comme moteur pour initier les mouvements, nos ateliers de danse sont adaptables à chacun.e.

La danse est l'activité idéale pour :

- développer des stratégies pour mieux bouger, la flexibilité, la force musculaire, l'observation, l'ouïe et le toucher
- rendre les mouvements plus fluides et gracieux
- renforcer la confiance en soi
- rompre l'isolement
- améliorer la perception de son corps dans l'espace et ainsi réduire le risque de chutes.

Et surtout, la danse active la créativité et la joie de vivre!

Descriptif de l'outil / la pratique / le dispositif :

L'atelier de danse se fait principalement en cercle assis sur chaise, il dure environ une heure et utilise de la musique. Plusieurs exercices de danse structurés sont proposés : échauffement, travail de toutes les parties du corps avec différentes dynamiques, challenges de coordination, etc.

Aussi, des improvisations guidées, des danses libres ou des interventions dansées par le professeur peuvent être incluses.

La danse en maison de repos

Il y a la proposition de faire des danses debout avec un soutien, dans l'espace ou deux par deux pour ceux et celles qui le peuvent et le veulent. Et, la possibilité de continuer à danser en position assise est toujours là. Le professeur de danse guide les participants à l'atelier en continu et s'adapte au groupe. Il n'y a pas de mémorisation demandée.

Eventuellement, annexes (pdf, ...) / ressources (site web) :

- <https://fityourmind.be/caretodance/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ijKlb-8XVUA>
- <https://vimeo.com/1039597833/55b7c450e3>