



Tambo Danse DIMANCHE

rythmique seniors

Invitation au mouvement en musique

Pour notre bien-être, cet atelier propose de danser et de délier notre corps dans toutes ses dimensions de manière ludique et en musique. Les suggestions permettent d'exercer différentes mobilités : la confiance en soi, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Il s'agit d'élargir ses possibilités de mouvements et de danse, sans recherche de performance, en développant la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial.

- ▣ Découvrir en mouvement les notions de base musicales
- ▣ Entretenir la souplesse en douceur
- ▣ Improviser sur différents styles de musique
- ▣ Développer la conscience corporelle et l'écoute
- ▣ Danser librement en respectant ses possibilités
- ▣ S'accorder du temps pour explorer, se ressourcer, partager

Atelier-mouvement tous niveaux : accessible à toutes et tous et à tout âge ;
les propositions sont adaptées aux capacités de chacune et de chacun !

Dates ▣ **2024: 29 sept - 20 oct - 17 nov - 15 déc.**
 2025: 19 jan - 16 fév - 16 mars - 13 avril - 11 mai - 15 juin

Horaires ▣ **DIMANCHE 10h-13h**

Lieu ▣ **La Julienne, Plan-Les-Ouates** (parking en face, TPG)

Tarifs ▣ **45 frs** (pause « café/thé/ gourmandises » incluse)

Contact ▣ **Viviane Grandjean**

Tél. +41 79 659 89 79 Mail : vgrandjean@bluewin.ch