

Projet d'activité

Séniors et Mouvements®

Les transformations liées au vieillissement amènent à réinventer les chemins de mouvements et à en trouver de plus faciles favorisant le maintien de la mobilité et de l'autonomie.

Les objectifs généraux de l'atelier :

Cette activité conviviale s'adresse à toutes personnes, homme ou femme, à partir de 60 ans, ayant l'envie de :

- **Entraîner son attention et sa mémoire**
- Améliorer son **équilibre** : travail sur la proprioception et les sens
- Maintenir ses capacités physiques : **renforcement musculaire** et exercice cardio-vasculaire
- **Préserver ses articulations** grâce à des mouvements spécifiques
- Maintenir ou retrouver une **mobilité** : **dans la marche**, dans les mouvements de l'épaule
- Solliciter sa **coordination** occulo manuelle, bi-manuelle pour **développer son agilité**



La démarche :

La **méthode Séniors et Mouvements®** s'adresse à des personnes ne voulant plus ou ne pouvant plus, aller au sol, y rester et se relever facilement. Les effets du vieillissement peuvent pour certains provoquer des douleurs articulaires empêchant le maintien de certains mouvements du quotidien. Ainsi, cette pratique propose des exercices de renforcements musculaires tout en prenant en compte l'intégrité des articulations.

Le but est d'apprendre divers types de mouvements favorisant la mobilité sans douleur et en toute convivialité.

Chaque séance se réalise en alternant des exercices sur chaise, debout, en déplacement, avec différents types de matériel (ballon, foulard, écharpe, bâtons...)

Elle correspond à des personnes ayant des conditions physiques différentes, allant du très bons marcheurs aux personnes ne pouvant se déplacer que de quelques mètres.

En effet, les exercices proposés sont communs, tout en ayant la possibilité d'ajuster l'intensité et la durée en fonction des capacités individuelles. Chacun peut doser l'intensité de son mouvement en fonction de ses capacités

Ainsi, ces ateliers prennent en compte les spécificités individuelles tout en mettant en avant le collectif et les interactions entre les participants.

L'organisation :

Les séances durent 1h à raison 1 fois par semaine (hors vacances scolaires).

L'intervention devra se dérouler dans un lieu approprié à la pratique du corps en mouvement : une salle de plus de 60 m². Elle doit être propre, chauffée, calme, avec une chaise pour chaque participant. Il sera demandé à chacun de porter une tenue confortable.

Pour les besoins spécifiques de l'activité, je fournirai le matériel : ballons, bloc, bâton...



Pour toutes **demandes de devis**, merci de me contacter afin d'évaluer ensemble les possibilités de mise en place du projet et ses modalités.

La demande de devis est gratuite et n'engage à rien.



Cécile Tassé

Educatrice somatique par le mouvement en Body Mind Centering®

Méthode Séniros & Mouvements®

07.61.58.44.52

epanouirparlemouvement.fr