

## INFORMATIONS



**RANSPACH LE BAS** Mairie de Ranspach

(Salle Bel Age - RDC)



**Début le** lundi 12 octobre 2020



**DURÉE :** 01:00

**Prix :** **5.00 €**

**PROFILS :** thérapeute

**PRE REQUIS :**

certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique douce

exclusion: prothèse de hanche, troubles de l'équilibre nécessitant une aide extérieure (canne, déambulateur, ...)

**MATERIEL :**

- une tenue souple et confortable
- une paire de chaussettes
- un tapis de sol
- une bouteille d'eau

**CODE ACTIVITÉ :** 5RA1445

## DESCRIPTION

Cet atelier spécifiquement adressé aux Séniors, vise par une approche douce, à maintenir les compétences dynamiques générales (équilibre, coordinations, dissociations des quatre membres) et à apporter une détente corporelle. Cette pratique s'effectue dans un environnement convivial et bienveillant.

L'atelier se pratique en cercle pour favoriser la convivialité dans le groupe, le plus souvent en position assise (sur une chaise) ou debout. L'atelier débute avec un temps d'échauffement et d'éveil corporel. Puis, des exercices ludiques d'équilibre, de coordination et de dissociation (en individuel ou en groupe) sont proposés. Du matériel pourra être utilisé : ballons, bâtons, cerceaux, sacs lestés, ... (fournis par l'animatrice).

Enfin, la séance s'achèvera par un temps de détente et de relaxation, en utilisant différentes techniques de respiration, visualisation, suggestion, etc...

Cet atelier ne se substitue pas à une prise en charge médicale ou paramédicale de rééducation et de réadaptation



## OBJECTIFS

- découverte d'un atelier de gym douce
- détente psychocorporelle
- participation à un temps d'échange et de convivialité avec les autres participants du groupe et l'animateur

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-10-2020	09:00	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas