

Petite présentation du cours

C'est à la suite de ma rencontre avec le Club du Bel-Age et de par mon expérience de danseuse et pédagogue que j'ai développé une méthode spécifique de bien-être pour les seniors.

Cette méthode permet un travail du corps dont le but est de résorber en douceur petits maux, tensions, rigidité des articulations afin d'améliorer chez les pratiquant(e)s mobilité et souplesse. Ce travail de fond éveille la conscience du corps et permet une plus grande aisance de déplacement.

L'activité consiste en :

- Auto-massage sur des parties bien définie (mains, épaules, pieds, plexus)
- Stretching et musculation
- Travail spécifique des articulations
- Respirations contrôlées
- Exercices ludiques concernant l'équilibre, la latéralité, la dextérité et la mémoire

Le cours se termine par des petits pas de danse afin d'exercer la coordination et pour le plaisir de bouger en musique.