

2026

Gratuit
sur
inscription

ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

Danse Rythme Thérapie

Se remettre en mouvement avec un atelier rythmé et joyeux pour bouger en confiance ! La Danse Rythme Thérapie est une branche ludique et joyeuse de la danse-thérapie. Elle propose des mouvements simples sur des musiques du monde pour améliorer l'équilibre, la motricité et préserver la santé mentale.

Cet atelier est ouvert aux personnes de plus de 60 ans, notamment celles ayant une fragilité, une perte d'autonomie ou des pathologies comme Alzheimer ou Parkinson. Véritable temps de reconnexion à soi pour prendre soin de son corps et bien vieillir à travers la musique et le mouvement !

- ⌚ **Groupe** de 12 personnes maximum
- **Animé** par Lison Le Magueresse, animatrice en danse rythme thérapie
- 📅 **Dates :**
10 séances, les mardis, tous les 15 jours
Du 20 janv au 23 juin
- Atelier 1 :** de 09h00 à 10h30
- Atelier 2 :** de 10h40 à 12h10
- 📍 **Lieu :** Chaligny



Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : cias@cc-mosellemadon.fr