



# Rythmique pour Seniors

Que vous soyez Papy-Mamie,  
Baby-boomer, aîné, senior, vétéran,  
ancien, personne âgée, vieux,  
vieille, vieill'ART...



## **JEUDI MATIN de 11h à 12h**

### Inscriptions

officedalcroze@gmail.com

02/537.47.93 (lu-ma-je 14h-17h)

### **RYTHMIQUE POUR SENIORS**

Pour ceux qui veulent Re-Découvrir en groupe, le plaisir de la musique pour stimuler le mouvement, la coordination ou le geste créatif, renforcer l'audition, la réactivité et la concentration, susciter de manière régulière, collective et ludique une activité tant physique, qu'intellectuelle et affective.

### **Conditions**

Etre autonome dans le déplacement

(le cours fait la part belle à la marche).

Pas de prérequis demandés (il n'est pas nécessaire d'avoir des notions de solfège ou de technique de danse).

## **PÉDAGOGIE DE L'INSTITUT**

**Émile JAQUES-DALCROZE** (1865-1950), professeur de musique, compositeur et pédagogue genevois élabore, au cours de ses recherches sur l'enseignement musical, la Rythmique qui porte son nom et la conçoit comme base essentielle de toute éducation musicale et artistique.

### **L'EDUCATION PAR ET POUR LA MUSIQUE**

La méthode Jaques-Dalcroze, éducation aborde l'étude de la musique et du mouvement par une pédagogie vivante et active qui développe les qualités indispensables à tout devenir artistique telles que : sensibilité corporelle, sens rythmique, liberté de l'expression des sentiments et des émotions, aptitude à la créativité, organisation, concentration, mémoire et imagination. Le but poursuivi est précis : un éveil sensoriel générateur du rythme corporel qui fait de la personne l'instrument premier.

### **LE RYTHME AU CENTRE DE LA MUSIQUE, DU CORPS ET DU MOUVEMENT**

Cette association du rythme et du mouvement résume l'originalité profonde de la pensée d'Emile Jaques-Dalcroze. Pour cela, la voix, l'improvisation vocale, les instruments à percussion, le piano et les musiques enregistrées sont les principaux auxiliaires d'une leçon de rythmique ou d'expression corporelle .