Respire • Bouge • Chante !

Un atelier ludique pour entretenir son souffle, son corps, sa voix… et le plaisir d'être ensemble.



Respiration, mouvement, rythme et chant pour le plaisir du corps et de l'esprit !

Solène Sirvente vous accompagne dans une approche ludique et progressive où respiration, mouvement, rythme et chant deviennent de véritables outils de prévention santé.

Inspirés de jeux musicaux, de percussions corporelles, d'exercices de respiration, de mises en mouvement, et de chansons, l'atelier stimule de nombreuses fonctions essentielles : respiration, coordination, mémoire, attention, expression et lien social.

Le chant crée un lien entre soi et les autres. Il invite à s'écouter, à oser s'exprimer, à prendre confiance et à partager ses émotions dans un cadre bienveillant.
Répertoires : chants traditionnels faciles d'accès (aucun niveau requis).

Les jeux de rythme et de coordination mobilisent le corps et le cerveau simultanément, avec des mouvements doux pour équilibrer l'attention, la mémoire et le plaisir de bouger ensemble.

Les bienfaits de l'atelier

- Respirer plus librement
- Entretenir sa voix, mobiliser son corps en douceur
- Stimuler sa mémoire, sa coordination
- Réduire le stress et favoriser la détente
- Retrouver l'énergie, confiance et bonne humeur

Les mardis de 13h45 à 15h
Salle du Centre Socioculturel (CCMQ)
24 séances sur l'année (env. 3 séances/mois)

Ouvert à toutes et tous, quel que soit votre âge ou votre expérience.

280 € / an
Tarif solidaire possible (places limitées, nous contacter) : **220 €**

CENTRE CULTUREL METZ-QUEULEU

Contact : Centre-socio-culturel : 03 87 65 56 84 • Intervenante : 06 09 84 19 77

Animé par Solène Sirvente
Art-thérapeute clinicienne et thérapeute de la voix