



ISABELLE MOUNIER

2023 / 2024

« La méthode Seniors & Mouvement® est née de la collaboration entre Jean-Christophe Briant et Élodie Rabin, avec le soutien de Blandine Calais-Germain.

Elle s'est construite à partir de trois axes :

- l'analyse des spécificités des personnes âgées,
- l'analyse des mouvements du quotidien,
- La connaissance et le respect des structures anatomiques du corps : elle se place ainsi dans la continuité du Geste Anatomique® créé par Blandine Calais-Germain.

Trois aspects importants à retenir pour le bien vieillir

- Se déplacer aisément
- Se lever facilement (d'une chaise, d'un fauteuil ou d'un canapé)
- Pouvoir manipuler avec précision et amplitude des objets (alimentation, hygiène, jeux...)

(extrait de présentation de la méthode par Jean-Christophe Briant)

Le déroulement d'une séance :

Une séance se construit sur le modèle d'une forme musicale : Thème, variation, fantaisie, Rondo, passacaille...

Le travail de mémorisation peut se répartir dans toute la séance, comme tous les autres. Pour le renforcement musculaire, le principe est de faire travailler le muscle sans l'épuiser. Revue plusieurs fois au cours de la séance.

La séance comporte des exercices qui s'articulent autour de la marche, de la mémoire, de la force, de l'équilibre, de mouvements sinovians, de la coordination, de parcours multifonction et de la respiration.

Le contenu permet d'entretenir la capacité d'aller au sol et de se relever sans forcément effectuer des passages au sol. Le tout avec ou sans musique dans un esprit joyeux.

En bref, La méthode Seniors et Mouvement permet un entretien ludique de l'aisance du mouvement et de l'autonomie,

SENIORS & MOUVEMENTS



Encadrement : Isabelle MOUNIER

Lieu : Grande salle de la Maison du village

Horaire : Mardi de 15h à 16h

Cotisation annuelle : 220 euros

SENIORS

Pour toutes questions relatives aux activités, fonctionnement des séances, petit souci personnel qu'il convient d'exprimer dans le plus strict respect de la vie privée et de la confidentialité, Isabelle reste à votre disposition au 07 66 38 21 72 et isabelle-mounier@yahoo.fr