

# Projet Danse

Elle permettra aux résidents une activité physique sur un sujet qu'ils apprécient beaucoup : la musique. Elle permet de se défouler, de libérer les tensions et le stress.

La danse est un instrument de connaissance de soi et du monde, un langage universel, un moyen de communication. En détournant intentionnellement le corps de son aspect utilitaire pour le mettre au service de l'art et du symbole. Depuis des siècles, la danse ne cesse de se recréer, de se réinventer...

Ce projet est animé par Charlotte qui pratique elle-même cette discipline chaque mercredi après-midi. L'activité se déroulera dans le local ciné du foyer.

## Objectifs :

- La danse permet d'exercer une activité physique.
- La mémorisation d'un enchaînement de pas ou de chorégraphie complète.
- Travail du rythme
- Le bien-être tout simplement
- Motricité
- Coordination de plusieurs mouvements
- Développer et d'enrichir la créativité gestuelle
- Exprimer ses choix de style de danses
- Ouverture sur d'autres cultures à travers leurs danses
- Exprimer ses émotions