

## Atelier de DANSE RYTHME THERAPIE



**Danse, rythme, voix ...** voici les mots-clés qui caractérisent cet atelier. Celui-ci vous propose de voyager pour maintenir l'enthousiasme et la joie de se mouvoir avec des mouvements simples et contrastés sur des rythmes de musique du monde entier.

**Descriptif** [Cliquer ici pour accéder au flyer](#)

**Animateur** Ces ateliers sont animés par Mme Irina Severin, docteur ès STAPS et animatrice certifiée Parkidanse auprès du Centre Expert Parkinson de l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière qui développe un réseau national d'ateliers de danse rythme thérapie nommé Motiv'danse.

**Lieux / Horaires** Ces ateliers auront lieu à partir de la rentrée scolaire 2023 / 2024 :

- les vendredis à l'Espace Jeanne Garnier (Paris 15ème),
- les vendredi à la Maison de l'Ancien Combattant (Vincennes).

**Contact :** [severin.irina@gmail.com](mailto:severin.irina@gmail.com)

**Vidéo :** [Cliquer pour illustration](#)

## Atelier de TAI CHI / QI GONG (\*)



Le **Tai Chi** est un art martial interne traditionnel chinois. Il est fondé sur la maîtrise des mouvements lents et coordonnés. Il renforce l'équilibre et la concentration et surtout corrige des postures induites par la maladie. Le **Qi Gong** régule la respiration, l'état physique et cognitif. Il favorise l'harmonie du souffle, du corps et de l'esprit.

**Descriptif** [Pour accéder au flyer cliquer ici](#)

**Animateur** L'Atelier est animé par Mme Francine FERRIERE, Maître de Tai Chi / Qi Gong, spécialisée pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

**Lieu** Maison du Combattant, 6 rue de l'Egalité 94300 Vincennes

**Horaire** Vendredi 10h30/11h30

**Contact** [ferriere.8494@gmail.com](mailto:ferriere.8494@gmail.com)

**Vidéo** [Cliquer pour illustration](#)

## Atelier PERCUSSION



Un retour à l'origine, en faisant résonner le tambour...

Les percussions peuvent contribuer à une meilleure qualité de vie avec une amélioration de la coordination, une stimulation cognitive, un soulagement des tensions, un renforcement musculaire, une amélioration de l'équilibre, une réduction de l'anxiété.

Jouées en groupe, elles sont aussi une occasion d'échanges.

**Descriptif** [Pour accéder au flyer cliquer ici](#)

**Animateur** Atelier animé par Malika Abbes depuis 12 ans.

**Lieu** Maison du Combattant, 6 rue de l'Egalité 94300 Vincennes

**Horaire** Lundis de 14h à 16h

**Contact** malika.abbes@free.fr Tel : 06 17 74 19 52

**Vidéo** [Cliquer pour illustration](#)

## Atelier SOPHROLOGIE (\*)



La Sophrologie est une méthode psychocorporelle issue de la Relaxation, de la Méditation, de l'Hypnose, du Zen. Elle permet de se reconnecter à ses capacités à prendre soin de soi ; grâce à un "travail" sur la respiration, la relaxation et la visualisation. La pratique en groupe enrichit le vécu de chacun. Détente, apaisement, prise de conscience sont au rendez-vous.

**Descriptif** [Pour accéder au flyer cliquer ici](#)

**Animateur** L'atelier Aidants/ Aidés est animé par Paule-Rachel Gerhauser: Sophrologue certifiée RNCP, spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes par la maladie de Parkinson, également thérapeute Decemo et sonothérapeute aux diapasons.

**Lieu** Centre Paris Anim'Brancion, 18 avenue de la Porte Brancion, Paris 15ème

**Horaire** Un mercredi sur deux de 11h à 12h

**Contact** Paule-Rachel au 06 26 94 08 65 ou p.gerhauser@gmail.com

## DESSIN-PEINTURE/ART-THÉRAPIE (\*)



L'objectif de l'atelier d'art-thérapie à médiation dessin-peinture est de permettre à chacun de se concentrer sur des objectifs artistiques et ainsi d'échapper au quotidien. Des échanges chaleureux se nouent au sein du groupe autour des temps consacrés aux retours sur les créations.

**Descriptif** [Pour accéder au flyer cliquer ici](#)

**Animateur** L'atelier est animé par Mme Sophie BLOCH, artiste peintre, animatrice d'ateliers d'arts plastiques et art-thérapeute.

**Lieu** Centre Paris'anim - 18 av de la Porte Brancion, Paris 15ème.

**Horaire** Un jeudi sur deux, 10h30/12h.

**Contact** [sophie-bloch@orange.fr](mailto:sophie-bloch@orange.fr)

*(\*) Activité non subventionnée par France Parkinson pour la période*

*2023-2024*