

**FICHE DESCRIPTIVE DU COURS**

Titre	<b>EXPRESSION CORPORELLE</b>
Descriptif	➤ Dans ce cours de danse, les participants apprennent à s'exprimer par le mouvement, à coordonner leur corps, à être créatif et à prendre confiance en eux.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Être au bénéfice d'une rente AI</li> <li>➤ Motivé à se former</li> <li>➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Améliorer la conscience de son propre corps</li> <li>➤ Développer la capacité à exprimer des émotions par le mouvement</li> <li>➤ Apprendre des techniques pour coordonner le corps et le mouvement</li> <li>➤ Stimuler la créativité et l'imagination</li> <li>➤ Renforcer la confiance en soi</li> <li>➤ Acquérir des compétences en danse et en expression corporelle.</li> </ul>
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exercices de détente et d'échauffement pour favoriser la relaxation corporelle</li> <li>➤ Exercices de coordination et de mémorisation pour améliorer la précision des mouvements et la mémoire corporelle</li> <li>➤ Utilisation de la musique et des différents rythmes pour aider à se situer dans le temps et l'espace</li> <li>➤ Exercices d'expression corporelle pour apprendre à exprimer les émotions à travers le mouvement</li> <li>➤ Encouragement et feedback positif pour aider à développer la confiance en soi</li> <li>➤ Encouragement de l'improvisation et de la créativité pour aider les élèves à explorer différentes façons de bouger et de s'exprimer.</li> </ul>
Encadrement	Jennie Lamers
Lieu d'exécution du cours	Maison de quartier de Chêne-Bourg - Le Spot, au rez-de-chaussée, rue François-Perréard 2, 1225 Chêne-Bourg
Durée	36 sessions de 1h30
Horaires	Lundis de 17h00 à 18h30 du 31 août 2026 au 28 juin 2027
Capacité d'accueil	10 places

Tarif	Prix personnes AI : 380 CHF
L'association	<p>Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p> <p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ du conseil</li><li>➤ du coaching</li><li>➤ de la formation</li></ul>
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 <a href="mailto:secretariat@actifs-ge.ch">secretariat@actifs-ge.ch</a></p>