



ATELIER DE DANSE CRÉATIVE SUR ZOOM

SOULAGEMENT, LIBERTÉ, DÉTENTE, ENJOUEMENT

MARDIS

03 mai au 21 juin 2022

ÉNERGISANT ET VIVIFIANT!

POUR QUI ?

- Nous vous proposons un **regroupement de personnes** atteintes de la **maladie de Parkinson** et leurs **aidants naturels** (famille ou amis).

POURQUOI ?

- **Un atelier de danse plein d'enthousiasme** de 60 minutes pendant 8 semaines. Un atelier qui offre des outils pour revitaliser l'énergie et retrouver l'aisance du mouvement.

ACCOMPAGNEMENT ?

- Insatiable, curieuse, diplômée en danse et en jeu, **Carol Jones** occupe la scène artistique depuis son adolescence. Elle enseigne et performe tant au pays qu'à l'étranger. Récemment, elle assemble toutes ses **passions pour la science, le corps et les arts**, en se concentrant sur ses études de danse-thérapie. Elle tisse des liens avec des neuropsychologues, tels ceux associés au Laboratoire de recherche sur la musique et le cerveau ([BRAMS](#)).
- Durant l'atelier, **Carol guide nos pas et nos envolées de bras** sur des **musiques variées** en s'inspirant des goûts musicaux des participants et en valorisant les compétences de chacun, tout en tenant compte des contraintes de la maladie du Parkinson.
- Carol est assistée par la danseuse et ergothérapeute Karine Couture-Lavoie. En remplacement de Carol, Karine assure la relève.
- Pour plus d'information : <https://www.lezebrejaune.com/parkinson-danse-mouvement-creatif>

LES EFFETS BÉNÉFIQUES ?

La danse stimule la créativité, exerce la coordination et l'équilibre, travaille la souplesse et bien plus...

- **MOTRICITÉ** : Favorise le contrôle et le maintien de votre motricité et votre dextérité;
- **LIBERTÉ** : Apporte un moment léger, décontracté et sans gêne qui permet de diminuer l'anxiété;
- **DÉFI** : Procure une occasion de vivre un moment avec votre créativité, travailler sur votre rigidité corporelle et vous détourner pour quelques instants des effets de votre maladie;
- **VALORISATION** : Le résultat à la fin de chacun des ateliers, vous offre un grand moment de fierté pour cet air de jeunesse que vous avez offert à votre corps;
- **SOCIABILITÉ** : L'atelier vous permet de vous regrouper avec des personnes vivant des réalités proches de la vôtre dans un esprit de partage.
- Voir [vidéo et témoignages](#)



QUAND ?

Du 03 mai au 21 juin 2002 - 8 semaines

- Tous les MARDIS 10 H 30 à 11 H 30
- Durée : 1 H – Atelier 50 min – Retour 10 min
- Places limitées : maximum 12 liens internet

OÙ ?

- **Zoom**
- Formule hybride disponible sous peu - à surveiller

COÛT ?

- **70 \$ par lien internet | 1 x semaine**
- 15 \$ | à la classe
- NOTE : Nous vous invitons à rejoindre votre association régionale pour aider le financement de votre formation, peut-être est-ce possible.
- POUR LE PAIEMENT : En communiquant avec la professeure Carol Jones vous aurez les informations. Voir les coordonnées ci-bas.
- ESSAI GRATUIT : En communiquant avec la professeure par courriel vous aurez le lien pour la séance de votre choix. caroljones.artsante@gmail.com

POUR INSCRIPTION ET DE PLUS AMPLES INFORMATIONS ?

Vous pouvez communiquer avec un participant depuis plusieurs années :

Yvan Demers 514 912 4870. yvan.f.demers@outlook.com

OU ENCORE DIRECTEMENT :

Carol Jones

Danse-thérapeute stagiaire, M.A.

Artiste de la scène

438-504-0688.

caroljones.artsante@gmail.com

Le Zèbre

