

## Rythmique Senior



### Responsable du cours :

Madame Arielle Zaugg Brunner

En 1989, Arielle Zaugg-Brunner obtient sa licence de rythmique Jaques-Dalcroze au Conservatoire de Bienne. En 2013, elle suit le cours de formation post-grade à l'institut Jaques-Dalcroze pour enseigner la rythmique aux seniors.

Intéressée par diverses approches musicales, corporelles et pédagogiques, elle n'a jamais cessé de se former pour s'enrichir et développer ses cours. Depuis une vingtaine d'années, elle enseigne la rythmique avec enthousiasme dans diverses écoles de musique ainsi qu'à l'école publique. Elle dispense des cours à l'ESML pour les enfants, les adultes et les seniors.

### Tarifs :

CHF 280.- par semestre + CHF 40.- de frais de gestion par année.

### Horaires et niveaux :

Vendredi : 9h00 - 9h50	: Tarentelle - Avancé
10h00 - 10h50	: Pavane - Moyen
11h00 - 11h50	: Sarabande - Débutant

De début septembre 2017 à fin juin 2018, sauf vacances scolaires et jours fériés, se référer au contrat de cours.

Salle : Salle 1 au premier étage

### Contenu :

- Cours ouvert à tous dès 60 ans

- 50 min par semaine, en groupe

Les activités physiques proposées permettent de développer **vos perceptions et votre concentration.**

Les exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicite les **fonctions simultanées** de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la **coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun.** Ces exercices moteurs «multitâches» stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité.

Des études scientifiques, ont démontré que la pratique régulière de la rythmique peut réduire le risque de chute de plus de 50%.

Nous remercions la fondation Herilis pour son soutien.

**Equipelement :** tenue confortable

### Contact:

Tel: 021 646 25 56 ou [a.zaugg\\_brunner@esml.ch](mailto:a.zaugg_brunner@esml.ch)

## Rythmique Senior



### Responsable du cours :

Madame Arielle Zaugg Brunner

En 1989, Arielle Zaugg-Brunner obtient sa licence de rythmique Jaques-Dalcroze au Conservatoire de Bienne. En 2013, elle suit le cours de formation post-grade à l'institut Jaques-Dalcroze pour enseigner la rythmique aux seniors.

Intéressée par diverses approches musicales, corporelles et pédagogiques, elle n'a jamais cessé de se former pour s'enrichir et développer ses cours. Depuis une vingtaine d'années, elle enseigne la rythmique avec enthousiasme dans diverses écoles de musique ainsi qu'à l'école publique. Elle dispense des cours à l'ESML pour les enfants, les adultes et les seniors.

### Tarifs :

CHF 280.- par semestre + CHF 40.- de frais de gestion par année.

### Horaires et niveaux :

Vendredi : 9h00 - 9h50	: Tarentelle - Avancé
10h00 - 10h50	: Pavane - Moyen
11h00 - 11h50	: Sarabande - Débutant

De début septembre 2017 à fin juin 2018, sauf vacances scolaires et jours fériés, se référer au contrat de cours.

Salle : Salle 1 au premier étage

### Contenu :

- Cours ouvert à tous dès 60 ans

- 50 min par semaine, en groupe

Les activités physiques proposées permettent de développer **vos perceptions et votre concentration.**

Les exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicite les **fonctions simultanées** de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la **coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun.** Ces exercices moteurs «multitâches» stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité.

Des études scientifiques, ont démontré que la pratique régulière de la rythmique peut réduire le risque de chute de plus de 50%.

Nous remercions la fondation Herilis pour son soutien.

**Equipelement :** tenue confortable

### Contact:

Tel: 021 646 25 56 ou [a.zaugg\\_brunner@esml.ch](mailto:a.zaugg_brunner@esml.ch)