

# Rencontre et atelier musical

## *Sénior*

**COLLOMBEY-MURAZ 2018-2019**

---

*Se détendre, diminuer le stress*

*Favoriser l'estime de soi*

*S'exprimer librement et ouvertement*

*Se remémorer de bons souvenirs et les partager*

*Stimuler la créativité et la concentration*

---

Ces moments de partage offriront la possibilité de créer des liens au travers des échanges musicaux et verbaux. Ces rencontres permettront également de s'exprimer par le biais des chansons et des instruments qui renforceront la confiance en soi.

Par une approche ludique, la mémoire, le mouvement et la coordination seront stimulés de manière simple et douce.

Ces ateliers de rencontre musicale permettront tout simplement de partager un moment convivial en prenant du temps pour soi.



Pour l'année 2018-2019, la Commune de Collombey-Muraz propose des rencontres et atelier musical pour toute personne voulant partager un moment convivial au travers et grâce à la musique.

En cas d'intérêt ou de questions, vous pouvez contacter **Laetitia Schmid** au **079/262.85.14** ou via son mail [schmidlaetitia@gmail.com](mailto:schmidlaetitia@gmail.com)