

# VOYAGE MUSICAL

## MINI-CONCERTS

« Voyage musical » est une suite d'ateliers adaptés au groupe et aux individus qui le composent. L'objectif est d'**apprendre à apaiser son esprit** et donc de **soulager son corps**. Cette exploration se fait à travers l'écoute de son corps lors d'une **intervention musicale douce et calme**. C'est une invitation à prendre conscience et contempler votre juste place, à **découvrir la richesse du moment présent**, mieux se connaître, et donc de **prendre soin de soi**.

Une rencontre préalable entre la structure et l'intervenant.e sera à définir afin de permettre à la structure d'accueil d'exposer ses attentes et à l'intervenant.e d'y répondre et découvrir le lieu d'intervention et son public résidant.

### Exemple de séance :

- **Accueil du public** avec un temps de parole pour présenter la séance et répondre aux questions des participant.e.s.
- **Entrée en méditation en mouvement**, puis assis.e ou allongé.e selon les possibilités de chacun.
- **Voyage musical à travers divers instruments** : le/la participant.e est à l'écoute de différents instruments et peut se laisser voyager à travers les différents univers sonores.
- **Étirements, temps de parole** pour partager entre les participant.e.s pour ceux qui le souhaitent.
- **Rituel de fin de séance** : temps de respiration et de méditation courte.



- 
- **Public : enfants dès 3 mois, jeunes et adultes en situation de handicap, en fragilité sociale, seniors avec ou sans trouble lié au vieillissement**

- **Encadrement : 1 intervenant.e**

- **Temps conseillé : 1h**

**Coût : 52€ /heure + préparation de séance, location de matériel et frais kilométriques**

---

ASSOCIATION  
SUENO DEL ARTE



suenodelarte@gmail.com

07 52 03 93 43

www.suenodelarte.com

N° Siret : 81165908500021

N° agrément Jeunesse et Education Populaire: J69.19.0308