

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IRIS-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

EXPRESSION THÉÂTRALE

ATELIER GRATUIT

8 séances de 2h
animées par un professionnel



**J'ai réussi...
À crever l'écran !!**



PACA



POUR Bien Vieillir



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :



PACA



POUR Bien Vieillir



FAIRE DU THÉÂTRE, C'EST BIEN PLUS QUE JOUER LA COMÉDIE.

Pourquoi ?

L'atelier **expression théâtrale** permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres et de révéler des capacités enfouies.

Il permet de gagner en assurance, d'apprendre à mieux contrôler ses émotions, de travailler son imaginaire.

Une véritable aventure collective avec un seul mot d'ordre, être créatif !

Contenu de l'atelier

ATELIER 1 :

Cohésion du groupe

Être là au moment présent.

ATELIER 2 :

La mémoire des gestes

Laisser libre court à la liberté d'expression.

ATELIER 3 :

La voix et la mémoire

Placer sa voix et jouer avec son interprétation.

ATELIER 4 :

Le corps et les émotions

Prendre conscience de l'impact des émotions sur le corps.

ATELIER 5

Vivre le texte et le ressentir

Textes, chants, poèmes.

ATELIER 6

Savoir bouger

Déplacement dans l'espace.

ATELIER 7

Créer et travailler en collectivité

Mises en scène et travail sur des saynètes..

ATELIER 8

Le spectacle !

Représentation du travail réalisé dans les ateliers.

Prêt.e à rejoindre
une troupe pour brûler
les planches ?



Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit,

en petit groupe de

15 personnes maximum.

L'inscription est obligatoire.

Les ateliers **de 2h** à raison d'une séance par semaine **sur 8 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...