

Musik og Bevægelse

– for dig der har en demenssygdom og dine pårørende

Hvad: Live musik med sange fra den danske sangskat, spillet med stemning og indlevelse sammen med live instruktion til bevægelse. Bevægelserne har fokus på stille og roligt at få smurt kroppens led, spænde ud, give varme og få løsnet op.

Bevægelserne er inspireret af gymnastik og dans, og musikken understøtter, sætter tempo, energi, stemning og giver liv.

Bevægelserne tilpasses deltagerne og foregår siddende og ender ud i stående frie bevægelser, hvor vi danser, som om ingen ser os 😊. Vi giver slip og er frie lige der, sammen.

Hvorfor: Målet er at skabe den gode stemning, give energi, lethed og glæde videre til deltagerne, så det mærkes både i krop og sjæl.

Deltagerne vil have mulighed for at mærke fællesfølelsen omkring og trygheden i de kendte melodier. Og deltagerne kan gå hjem med et andet mind-set end da de kom. Der vil gennem timen ske en forvandling til lethed og glæde forankret helt ned i kroppen ved at blive berørt og rørt med levende musik og bevægelse.

Hvordan: I et rum med et stemt Klaver eller flygel og plads til 20-25 stole, der står i en rundkreds.

Varighed: 1 time. Evt. et glas vand til deltagerne efterfølgende.

Pris: **4000,-kr** +kørselgodtgørelse fra Århus.

Tidspunkter: Man-Torsdag mellem 9-13, weekend mellem 10-16 eller efter aftale.

For mere info kontakt venligst: Claude Chichon på Tlf.nr.31188243

Hvem er vi:



Claude Chichon: Musiker, sanger, pianist og komponist. Klassisk uddannet i Paris. Har gået på Det Jyske Musikkonservatorium med klaver som hovedfag. Har udgivet flere cd'er og spiller i flere orkestre.

www.FRANSKMUSIK.com



Sonja Dannesboe: Fysioterapeut, Coach og Gruppefacilitator. Underviser bevægelsehold i AOF. Arbejder ud fra, at den fysiske og mentale tilstand hænger sammen og er bevidst om, at det vi fokuserer på vokser. Har stor viden indenfor neuropædagogik og sanseintegration. Arbejder med mennesker der har en demenssygdom.

Mail: sonjaeriksen@hotmail.com