

ROTATIONS CULTURELLES -LE MOUVEMENT DU VIVANT- Trièves France

Propositions pour la saison 2025

PERMANENCE DANSÉE 2025 « **Danser la santé! Apprendre à vivre l'autonomie du mouvement créatif des pieds à la tête, lutter contre la dénutrition, élargir la vision de sa propre santé.** »

Nous proposons un programme de découverte et d'exploration du corps, par LA DANSE. Ce corps d'aujourd'hui, vieillissant, avec ses pathologies et ses souffrances, ce corps inexorablement lié à la psyché. Ce programme est bâti autour du mouvement du vivant, de la danse qui de tout temps nous a réunis.

Notre objectif ; permet aux bénéficiaires d'enrichir leur boîte à outils, d'élargir la vision de leur propre santé, par l'expérimentation du mouvement sous diverses formes, individuelles et collectives avec des ateliers concrets, pratiques, autour de la santé, du bien-être, de la prévention.

ATELIER DANSE CULTIVER L'ÉQUILIBRE:

Comment entretenir et auto-ajuster sa posture physique au quotidien ?

Découvrir l'autonomie créativité du mouvement.

Apprendre à écouter son corps, sa fluidité et sa souplesse.

Stimuler l'attention aux autres à travers des échanges visuels et kinesthésiques.

Trouver un appui pour se régénérer au sein du collectif.

RECONSIDERER NOTRE ALIMENTATION :

Apprendre à considérer son alimentation comme son premier médicament, pour préserver sa santé et son autonomie.

Créer du lien et du partage autour de repas faciles et équilibrés.

Mettre en lumière ses besoins nutritionnels afin d'y répondre au mieux.

Renforcer les connaissances de chacun pour être autonome dans la gestion de sa santé et de son alimentation..

ATELIER SUR LE PIEDS, RÉFLEXOLOGIE :

Apport théorique et pratique: mieux connaître ce socle de notre verticalité, ses appuis, ses nombreuses articulations; notions d'auto-mobilisation, d'auto massage, de réflexologie plantaire.

MIEUX CONNAITRE LA MALADIE DE PARKINSON:

Apporter un éclairage sur les symptômes non moteurs de la maladie de Parkinson au mois d'avril et de proposer des pistes de prise en charge et d'adaptation pour les patients et leur entourage au mois de septembre. La maladie de Parkinson est bien connue pour ses symptômes moteurs, néanmoins, la qualité de vie des personnes touchées et de leurs proches est parfois plus impactée par les symptômes non moteurs et parmi eux, les modifications de l'humeur et du comportement.

**Les ateliers ont lieux à la Granges du Percy –Trièves
Du jeudi 13 mars au jeudi 18 décembre 2025 , hors vacances scolaires.
De 14h 30 à 16h30 .
Participation: 40€ pour toute l'année 2025
+ 10€ d'adhésion à l'association Rotations Culturelles**

INSCRIPTION : 06 35 56 32 87

Inscription conseillée avec une participation sur toute la durée, possibilité de rejoindre les ateliers en cours d'année dans la mesure des places disponibles.

Nous réalisons cette action grâce à toute une équipe de professionnels de santé et de culture, et de bénévoles de notre association

Avec Nos partenaires : France Parkinson comité Isère, Dapopa danse pour Parkinson -Paris Grenoble, la mairie du Percy, la ferme Gabert Trièves, avec le soutien de La maison départementale de l'autonomie, la conférence des financeurs.

Pour réaliser cette action voici l'équipe professionnelle de santé et culture !

Avec : Céline Perroud, initiatrice du projet, co-fondatrice de Rotations Culturelles, danseuse, chorégraphe professeur diplômée d'état, éducatrice sport santé culture.

Pierre Adda, danseur interprète, chorégraphe de la compagnie KOMOK, Grenoble et médecin généraliste.

Sophie Bel, médecin gériatre, généraliste, ostéopathe, homéopathe, retraitée bénévole pour Rotations Culturelles.

Charlotte Grangier, diététicienne nutritionniste et naturopathe.

Dr. Emmanuelle Schmitt, psychologue-neuropsychologue PhD. CHU Grenoble Alpes.

Camille Spindler, co-fondatrice du projet RMM avec Rotations Culturelles, rédactrice, formatrice.

Jacques Previtali danseur amateur bénévole et président de Rotations Culturelles.