



COLLOMBEY  
MURAZ

# RENCONTRE ET ATELIER MUSICAL SENIOR



**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 d'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.

La Commune de Collombey-Muraz propose des rencontres et ateliers musicaux pour toute personne voulant partager un moment convivial au travers et grâce à la musique.

**Ceux-ci ont lieu 2 lundis après-midi par mois à l'école enfantine de Muraz.**

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