



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 tous les derniers mardis du mois de 14h à 16h, à la salle Multiactivités à 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