

présentent

Pratiques musicales à visée sociale et thérapeutique

## Séances de CHANT et Pratiques RYTHMIQUES destinées aux seniors

intervenante : Diana Huidobro, musicothérapeute



**Le chant et la musique** sont source de bien-être et d'épanouissement. Au sein d'un groupe de seniors, l'expression vocale permet d'exercer la mémoire, éveiller des émotions, échanger, développer l'écoute et susciter la joie et l'expression de soi. Pratiquée en complément du chant, **la pratique rythmique** stimule les fonctions intellectuelles. Les jeux de coordination sont excellents pour exercer notre cerveau et préviennent les pertes cognitives tout en offrant des moments de musique purement jubilatoires...

### LES ATELIERS à visée sociale et thérapeutique

Les séances de CHANT et Pratiques RYTHMIQUES se déroulent sur un rythme hebdomadaire, et sont l'occasion d'aborder un répertoire varié, joyeux, et connu de tous.

**Atelier CHANT** Intervention hebdomadaire à l'année – durée 1H15 à 1H30

Sous la conduite de l'intervenante, le groupe s'exerce grâce à des exercices adaptés :

- détente par le souffle, une invitation à la détente et au ressenti vibratoire...
- dynamisation par le rythme, jeux de créations sonores ;
- jeux de voix: chuchotement, intensités, arpeges mimés ;
- Chansons à gestes, comptines ; mémorisation gestuelle et par mimèse ;
- Chanson française : au moins 20 ou 30 classiques sont au répertoire, mais aussi des mélodies de notre enfance, des chants du Monde et des airs d'opéra.

**Pratiques RYTHMIQUES** Intervention hebdomadaire à l'année – durée 1H15 à 1H30

- découverte et pratique d'instruments appartenant aux 3 familles de sons : à **secouer**, à **gratter**, à **taper**. Progressivement, les participants exercent leur coordination et peuvent chanter tout en

jouant un instrument. Des liens se créent entre eux, des duos se font entendre...

- un temps de relaxation – ou « massage sonore »- est proposé en fin de séance.

**Nombre de participants** : 12-15 (collectif) ou 6-8 (demi-groupes)

Une **salle dédiée** est souhaitable pour le bon fonctionnement des ateliers.

Les séances font l'objet d'un temps de **coordination** avec l'équipe soignante et/ou l'équipe d'animation.

## COLLABORATIONS

Orpea La Chanterelle (Pré Saint Gervais), Orpea La Vallée de la Marne (Joinville), Les Terrasses de Mozart (Paris 16ème), Orpea Les Musiciens (Paris 19è), Orpea Edith Piaf (20ème), Résidence Marie (Bagnole)

## EVENEMENTIEL

**CONCERT Diana and the Circle – en duo, trio :**

« Croisière musicale avec escales en Grèce, Afrique du Sud, Caraïbes, Buenos Aires, Rio, La Havane .. et Paris, hommage à la chanson française..»

« **Récital Family** » : un concert participatif où parents et accompagnateurs sont invités à chanter avec les résidents à l'aide d'un **cahier de chansons**.

**Et aussi... concerts thématiques : spécial Cuba, Argentine, Brésil, Caraïbes, ...**

<https://www.facebook.com/dianaandthecircle/>

Contact D&C Prod : 09 81 86 92 26 / +33 6 65 37 94 67

## PROFIL – Diana Huidobro, intervenante musicothérapeute



**Chanteuse musicothérapeute** Diana Huidobro s'est formée à l'INECAT (Paris 2003-05), et intervient depuis 10 ans en direction des publics adultes et juniors porteurs de troubles de la communication (maladie d'Alzheimer, autisme).

En 2016, elle crée l'Atelier CHANT et Pratiques RYTHMIQUES au sein de la Résidence Orpea Les Musiciens (Paris 19è). Son travail, les progrès réalisés et le lien privilégié basé sur la communication musicale avec les résidents ont été remarqués. Elle collabore à présent dans plusieurs établissements en tant que musicothérapeute.

Diana Huidobro mène régulièrement des ateliers et rencontres autour de la voix, des pratiques rythmiques et des médiations thérapeutiques.

**A LA SCENE** Diana Huidobro dirige une formation de musiques actuelles et du Monde : Diana and the Circle / Clip 2016 <https://www.youtube.com/watch?v=cMrkS7WMrEM>

**CONTACT** +33 6 65 37 94 67 - fb Diana Huidobro - [didayana@gmail.com](mailto:didayana@gmail.com)

