



EML

école de musique
Lausanne

RYTHMIQUE 60+ JAQUES-DALCROZE

LE PLAISIR DE BOUGER EN MUSIQUE



L'EML AU CŒUR DES QUARTIERS LAUSANNOIS

Restez en forme et profitez d'un moment dans un cadre dynamique, joyeux et bienveillant ! Par des activités physiques et musicales, ce cours permet à chaque participant·e d'accroître sa mobilité, d'améliorer la confiance en soi et son bien-être.



RYTHMIQUE 60+, C'EST QUOI ?

Le plaisir produit par la musique et les interactions au sein du groupe favorisent l'aisance dans les mouvements et permettent de se concentrer sur ses propres sensations.

La pratique d'exercices simples au rythme de la musique improvisée au piano par la professeure durant la leçon, sollicite les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun et chacune. Ces exercices moteurs « multitâches » stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité.

Des études scientifiques ont montré que la pratique régulière de la rythmique permet notamment de réduire le risque de chute de plus de **50 %**.

Respectant le rythme de chacun, ce cours s'adresse à toute personne dès 60 ans, quelles que soient sa mobilité et ses connaissances musicales.

ENVIE DE DÉCOUVRIR LA RYTHMIQUE 60+ ?

Venez participer gratuitement à un cours « Découverte » afin de mieux comprendre cette approche ludique et unique.

En dehors de nos cours, trois occasions spéciales s'offrent à vous pour essayer la rythmique 60+ :

Nous serons présents au **Salon des Seniors à Lausanne**, du 24 au 26 septembre 2026.

Vous ne pouvez pas participer au salon ?

Nous organisons également deux cours « Découverte » gratuits :

- **Lundi 5 octobre de 13 h 30 à 14 h 20, sur le site de Chaucrau**
- **Jeudi 8 octobre de 14 h à 14 h 50, à la paroisse Saint-Jacques**

Nous nous réjouissons de vous accueillir et de vous ouvrir les portes de la rythmique Dalcroze 60+ !

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée des cours : 50 minutes

Jour et heure :

- Lundi 13 h 30 (Chaucrau)
Nouveau cours dès le 26 octobre 2026.
- Jeudi 14 h ou 15 h (Saint-Jacques)
- Vendredi 9 h, 10 h ou 11 h (Chailly)

Lieux :

- Site de Chaucrau (rue Chaucrau 8)
- Paroisse Saint-Jacques (av. du Léman 26)
- Maison de quartier de Chailly
(av. de la Vallonnette 12)

Tarif :

Tarif annuel pour **32 séances de septembre à juin.**

CHF 600.- par année + 50.- de frais administratifs.

Nota bene : Le réseau de soins Delta et certaines assurances complémentaires prennent en charge une partie de l'écologie.

Infos :

Arielle Zaugg : 021 646 25 56

Inscriptions :

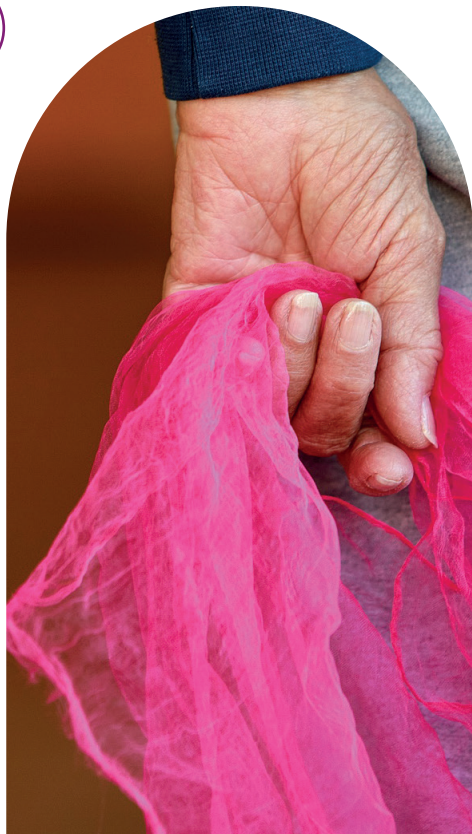
Secrétariat de l'EML :
021 312 44 41 ou info@em-l.ch

Inscription sans prérequis et en cours d'année possible.

Professeures :

Arielle Zaugg et Lucie Piemontesi

Plus d'infos sur la Rythmique Dalcroze 60+





L'EML, C'EST AUSSI
DES CONCERTS
ET DES ÉVÉNEMENTS
TOUTE L'ANNÉE.

EML
École de Musique Lausanne
www.em-l.ch
info@em-l.ch | 021 312 44 41



Notre site internet

