

MON QUARTIER, MA SANTÉ!

BUDGET PARTICIPATIF

Plus d'infos : www.monquartiermasante-bayonne.fr

TITRE DU PROJET : CHANT 100% SANTÉ	
THEMATIQUE SANTE	Bien-être et santé mentale
JUSTIFICATION	<p>« Stress, fatigue, dépression, troubles digestifs, mal des dos, difficultés à communiquer...peuvent être soulagés par le chant - qui est alors-thérapeutique ». D'après Philippe Barraqué, compositeur et chanteur, musicologue et musicothérapeute.</p> <p>En pratique, les exercices de respiration et les mouvements des postures inspirés du yoga et du Taï Chi proposés lors des ateliers chant permettent une meilleure conscience de son corps et de ses potentialités. L'estime de soi est dynamisée par le simple fait d'être capable de produire des sons que l'on pensait impossible à faire.</p>
OBJECTIFS	<p>Faire connaître aux habitants les bienfaits sur la santé psychique et physique de l'expression vocale.</p> <p>Favoriser cette technique au sein de la population pour réduire les troubles de l'anxiété, du stress, redonner confiance en soi et en ses capacités physiques et sociales.</p>
TERRITOIRE ET PUBLICS CONCERNES	Adultes de plus de 18 ans - Homme et femme – Seront prioritaires les personnes isolées, soumis au stress, en cours d'insertion sociale. Les habitants des quartiers prioritaires.
DESCRIPTION DU PROJET	<ul style="list-style-type: none"> - Réalisation de 10 ateliers de découverte "Chant, corps et voix" en divers lieux afin de faire connaître cette technique de bien-être par le chant et de recruter les futurs participants volontaires à la chorale éphémère. Possibilité de venir à l'essai sur un seul atelier et/ou de revenir plusieurs fois. - Constitution d'une chorale éphémère, organisation de répétitions hebdomadaires sur 3 ou 4 mois (soit 8 à 12 séances) afin de préparer les prestations scéniques finales. - Prestations scéniques à destination du grand public : 3 concerts/performances chantées sur trois lieux des quartiers prioritaires.
PARTENAIRES	Associations, commerces, écoles, structures médico-sociales, collectivité, ...