

## STAGE MPVB Breil- Sur- Roya - Octobre 2023



**Méthode MPVB : Motricité. Posture. Voix. Bien-être**  
**Du 18 au 24 Octobre**

Inscriptions auprès du CCAS de Breil sur Roya



### Mercredi 18 Octobre - A C'a D'Brei

14h30 -17h : **Conférence Interactive** : Présentation de la méthode MPVB

### Jeudi 19 Octobre - Gymnase

14h30-17h30:**Séance 1d'initiation à laPosturossonie®**  
**Focus sur l'équilibre**

- Séance qui permet à chacun de se donner les moyens de prendre conscience de la relation entre la respiration, la posture et le son de sa voix afin de se sentir mieux.

- Moyens pour améliorer son équilibre

### Vendredi 20 Octobre - Église Ste Catherine

14h30 -17h30 : **Séance 2 Posturossonie®**  
**« Chantecorps » Chant et Harmonie**  
Avec Claude Tedesco Pianiste et Chanteur.

### Lundi 23 Octobre - Église Ste catherine

14h30-17h30:**Séance 3 Posturossonie®,**  
**Confiance et estime de soi**  
- Brefs rappels des points clés à mémoriser et à utiliser dans notre quotidien  
- Estime et confiance en soi . Elaborons ensemble les interventions du forum.

Séance accompagnée de Bruno Desmet Dit «Zinzin » accordéoniste de la chance aux chansons de Pascal Sevran

### Mardi 24 Octobre -Église Ste Catherine

Application des acquis pour le **Forum bien vieillir de la mutualité Française** au cours d'un spectacle Interactif .

