

ACADÉMIE DE MUSIQUE DE GENÈVE

Fondée en 1886 - Fondation Briccarello-Rehfous

En collaborations avec l'association Sound Wave therapy method

69, rue des Vollandes - 1207 Genève - Tél. / Fax: 022 736 99 07

E-mail : info@acadmusge.ch - www.acadmusge.ch - CCP - IBAN : CH73 0900 0000 1201 3604 8

FICHE D'INSCRIPTION

Journées de la santé mentale
Samedi 12 octobre de 9h30 à 12h30
Dimanche 13 octobre de 10h00 à 15h00

NOM _____ PRÉNOM _____

DATE DE NAISSANCE _____ NATIONALITÉ _____

Pour les mineurs

NOM et PRÉNOM du représentant légal _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ LOCALITÉ _____



PRIVÉ _____ PROF. _____ PORTABLE _____



E-MAIL _____

Programme de la Journée

Séance 1 : Enfants de 10 à 14 ans (9h30 -10h30, max 7 enfants)

Parchemin

1. Accueil et Présentation (5 minutes)

- Accueil des enfants, présentation du programme.
- Allumage de la lumière verte pour une ambiance apaisante.

2. Exercices Préparatoires (2 minutes)

- Respiration (120 secondes).

3. Mindfulness et Méditation (4 minutes)

- Méditation sur un noyau de raisin, fond musical.

4. Échauffement de la Voix

- Respiration diaphragmatique.

5. Stimulation de l'Attention

- **Yeux Fermés** : Écoute d'une chanson, reconnaître les mots répétés.
- **Yeux Ouverts** : Reproduire les notes du piano avec la voix.

6. Jeu de Suivi Musical

- Suivre le musicien qui joue du piano.
- Continuer en chantant quand le musicien arrête.
- Sons binauraux en fond musical pour la concentration.

7. Jeu de Coordination

- Coordination des pieds sur un tapis-clavier (4 notes).

8. Fin de la Séance (5 minutes)

- Salutations, remarques finales, feedback des enfants.

Lecture des ondes cérébrales en direct sur les différentes tâches est disponible pour évaluer le niveau de concentration ou de relaxation. **Merci de signer l'accord en bas du formulaire.**

Séance 2 : Adolescents de 15 à 20 ans (10h35 - 11h30)

Le déroulement de la séance est similaire à celui des enfants, mais avec des exercices plus amples et difficiles.

1. Mindfulness

- Respiration en pleine conscience.

2. Activités et Jeux

- Activités adaptées à leur âge avec un niveau de difficulté accru.
-

Séance 3 : Jeunes adultes de 21 à 27 ans (11h30 - 12h30)

Le déroulement de la séance est le même que pour les adolescents, avec des exercices adaptés aux adultes.

Dimanche 13 octobre : Séance pour Adultes à partir de 27 ans

Programme et activités adaptés pour les adultes avec des exercices plus complexes et approfondis.

Consentement

Accord pour l'utilisation d'un casque EEG

Merci de manifester votre accord en cochant cette case.

Merci de participer à nos séances et de contribuer à l'évaluation de l'efficacité de nos programmes par l'utilisation du casque EEG.

Genève, le _____ Signature_

Pour plus d'informations merci d'écrire à
info@brainwavesound.cloud

Programme de la Journée

Séance 1 : Enfants de 10 à 14 ans (9h30 - 10h30, max 7 enfants)

Parchemin

1. Accueil et Présentation (5 minutes)

- Accueil des enfants, présentation du programme.
- Allumage de la lumière verte pour une ambiance apaisante.

2. Exercices Préparatoires (2 minutes)

- Respiration (120 secondes).

3. Mindfulness et Méditation (4 minutes)

- Méditation sur un noyau de raisin, fond musical.

4. Échauffement de la Voix

- Respiration diaphragmatique.

5. Stimulation de l'Attention

- **Yeux Fermés** : Écoute d'une chanson, reconnaître les mots répétés.
- **Yeux Ouverts** : Reproduire les notes du piano avec la voix.

6. Jeu de Suivi Musical

- Suivre le musicien qui joue du piano.
- Continuer en chantant quand le musicien arrête.
- Sons binauraux en fond musical pour la concentration.

7. Jeu de Coordination

- Coordination des pieds sur un tapis-clavier (4 notes).

8. Fin de la Séance (5 minutes)

- Salutations, remarques finales, feedback des enfants.

Lecture des ondes cérébrales en direct sur les différentes tâches est disponible pour évaluer le niveau de concentration ou de relaxation.

Merci de signer l'accord en bas du formulaire.

Séance 2 : Adolescents de 15 à 20 ans (10h35 - 11h30)

Le déroulement de la séance est similaire à celui des enfants, mais avec des exercices plus amples et difficiles.

1. Mindfulness

- Respiration en pleine conscience.

2. Activités et Jeux

- Activités adaptées à leur âge avec un niveau de difficulté accru.
-

Séance 3 : Jeunes adultes de 21 à 27 ans (11h30 - 12h30)

Le déroulement de la séance est le même que pour les adolescents, avec des exercices adaptés aux adultes.

<https://youtu.be/VV5oVYVGfNc?feature=shared>

Dimanche 13 octobre : Séance pour Adultes à partir de 27 ans

Programme et activités adaptés pour les adultes avec des exercices plus complexes et approfondis.

<https://youtu.be/ZGb6LnRwQ28?si=j0tjzJQrg7kP45hc>

Consentement

Accord pour l'utilisation d'un casque EEG

Merci de manifester votre accord en cochant cette case.

L'Académie de Musique de Genève et l'Association Sound Wave Therapy Method tenaient à vous remercier pour votre participation et votre dévouement. Nous espérons que vous avez aimé les activités et que vous en avez profité pleinement. Merci pour votre confiance et à très bientôt!

Aquaro Fosca

