



Boîte d'activités

Ecoute Musique Relaxante

Objectifs envisageables :

Se ressourcer pour les aidants et aidés.
Favoriser le retour au calme.
Pratiquer les activités plus sereinement.
Favoriser la concentration

Lieu : La personne est confortablement installée dans un endroit calme et permettant une bonne qualité d'écoute.

Durée : Adapter selon les circonstances et les besoins.

A faire :

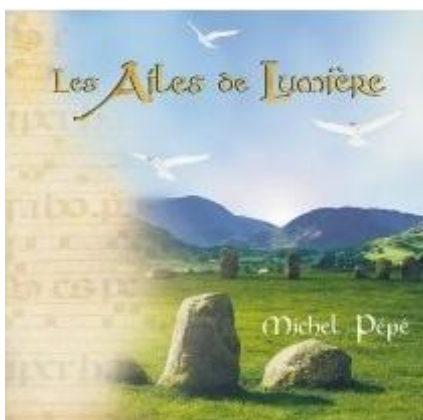
Accepter de reconnaître son état de fatigue ou d'énerverment.

A ne pas faire :

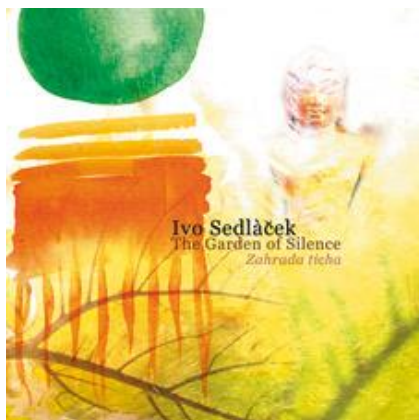
Imposer la musique si la personne s'y oppose.

CD écoutés.

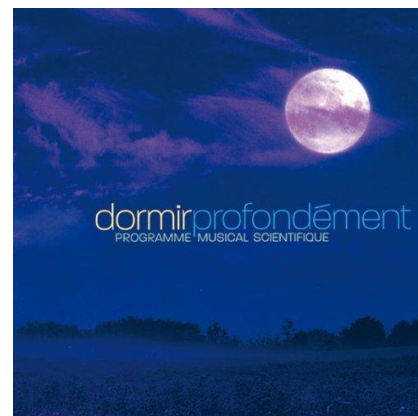
Sélection de musiques relaxantes – Format CD



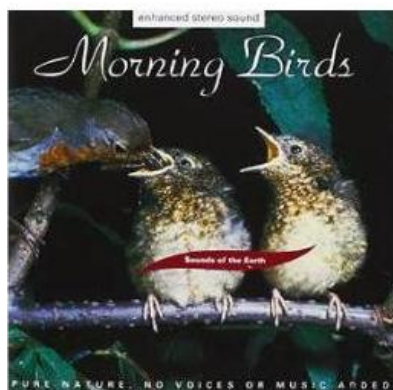
Michel PEPE
Les ailes de lumière



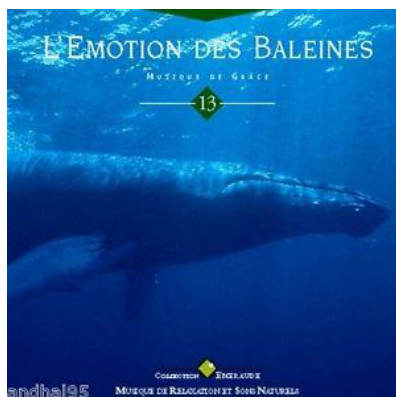
Ivo SEDLACEK-
The Garden of silence



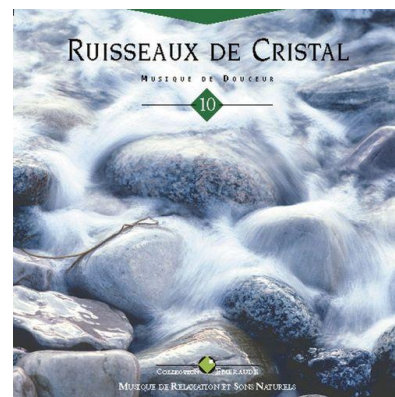
Daniel MAY & Lee BARTEL
Dormir Profondément



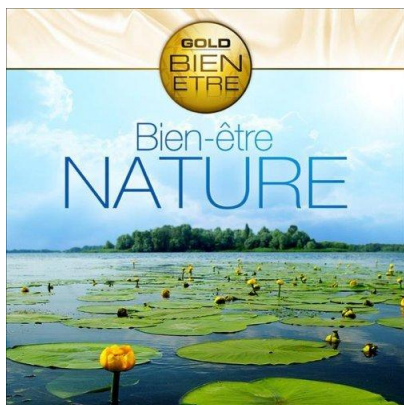
Morning Birds -Sounds of the Earth-
Label Oreade Music (que des bruits
de la nature, pas d'ajouts...)



Philippe BESTION
L'émotion des baleines
Collection Émeraude



Philippe BESTION
Ruisseaux de cristal
Collection Émeraude



Bien être nature
Collection gold bien être