

## La Musicothérapie

Une pratique d'accompagnement,  
de soutien et de rééducation.

Elle emploie le son et le corps  
sous toutes leurs formes.

Un moyen d'expression,  
de communication, de structuration  
et d'analyse de la relation.

Elle s'adresse à **tout public,**  
**musicien ou non.**

**En groupe et/ou en individuel.**

### Agit sur :

- **les capacités cognitives**  
(la mémoire, la concentration,  
l'attention).
- **les capacités psychomotrices**  
(la mobilité, la coordination, l'agilité).
- **les relations socio-affectives**  
(la relation à l'autre, la capacité  
d'adaptation, la confiance en soi,  
la place au sein d'un groupe).



Je conjugue mes connaissances et  
les bienfaits de la musique avec l'aide  
aux personnes. ( Diplôme Universitaire  
de **Musicothérapeute** ).

**Flutiste** diplômée de conservatoire,  
j'organise aussi des ateliers musicaux  
et réalise des cours d'éveil musical.

Mes différentes pratiques en arts  
martiaux ainsi que mes formations  
en **techniques d'accompagnements**  
(massage et pratiques énergétiques)  
me permettent d'associer une approche  
corporelle en fonction des besoins.

## MUSICOTHERAPIE

### ATELIERS et EVEIL MUSICAL

Karine GRANDVALET

06.87.57.15.05

grandvaletk@gmail.com

www.musicotherapie.one



**BIEN ETRE  
POUR TOUS**

**La vie est une symphonie.  
Soyez-en le chef  
d'orchestre !**

## Ses applications :

- Troubles anxieux et gestion du stress.
- États dépressifs et troubles de l'humeur.
- Troubles du sommeil.
- Troubles Envahissants du Développement (TED).
- Troubles du Déficit de l'Attention et de l'Hyperactivité.
- Troubles neurologiques et neuro dégénératifs.
- Troubles de la conduite addictive.
- Gestion de la douleur.
- Accompagnement périnatal, de la personne âgée et soins palliatifs.
- Accompagnement au développement personnel.
- Etc.

## Ses Bénéfices :

- Encourage la détente et la relaxation.
- Tonifie et stimule.
- Structure.
- Favorise le « lâcher prise », l'évasion, le plaisir et l'épanouissement.
- Développe la créativité.
- Améliore l'esprit d'initiative.
- Aide à la compréhension, l'expression et la gestion des émotions.
- Favorise la relation et les interactions.

**“ La musicothérapie ouvre le chemin vers les mots, et complète la parole lorsqu'elle manque ”**

Christophe HANTZEN



## ATELIERS et EVEIL MUSICAL

**Approche ludique** agissant sur le développement des capacités attentionnelles, cognitives, et d'appréhension des règles sociales.

- ♪ Stimule la créativité et sollicite la mémorisation.
- ♪ Utilisation d'instruments adaptés (large instrumentarium à disposition).
- ♪ Écoute et découverte musicale.
- ♪ Mouvements corporels.
- ♪ Découverte et exploration de la voix.