



LA MUSIQUE ET SES BIENFAITS SUR NOTRE CORPS ET NOTRE ESPRIT

La musique s'apprend dès l'âge de 3 ans, elle représente une source inépuisable de bienfaits.



1 Cultive la patience

La pratique de la musique nécessite une mobilisation de toute notre attention et exige beaucoup de persévérance. Grâce à la répétition, à la recherche, vous développerez une certaine discipline et rigueur indispensable au développement musical. Jouer de la musique, c'est également apprendre à organiser et gérer son temps judicieusement. Autant de qualités également bénéfiques dans notre vie quotidienne.

2

Renforce le développement cognitif et améliore la coordination

De nombreuses études ont prouvé que la musique, pratiquée enfant, permettrait d'améliorer assurément ses capacités cognitives. La musique est une discipline complexe qui mêle de nombreuses zones du cerveau : le langage, la motricité, les sensations et les émotions sont constamment sollicitées, leurs capacités grandissent et deviennent considérablement plus actives.



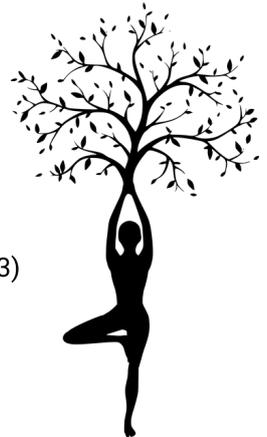
3 Stimule les liens sociaux

La musique représente un puissant lien social. Les cours et projets d'ensemble tissent des liens forts et nous apprennent à coopérer avec les autres. La musique se vit, se partage et se transmet.

4

Développe la sensibilité et la créativité

Elle vous permet en effet de cultiver et d'exprimer vos sentiments les plus profonds.
"La musique commence là où s'arrête le pouvoir des mots" Richard Wagner (1813-1883)



5 Bénéfique pour la mémoire

Jouer de la musique, c'est également entraîner, développer sa mémoire visuelle et auditive, à travers la pratique régulière de son instrument et de la théorie.

Aide à **surmonter les moments de stress**.



Les enfants qui débute la musique développent considérablement leur **créativité**, **l'autonomie** et leur **sensibilité**.

Se produire en public peut apporter, un grand **sentiment de fierté** et permet également de canaliser et de **surmonter les situations anxiogènes** que l'on rencontre dans la vie quotidienne.

Il n'est jamais trop tard pour débiter, la pratique de la musique permet également de **ralentir le vieillissement du cerveau**.