

Atelier OSEZ BOUGER AUTREMENT à AUCAZEIN

ATELIER GRATUIT POUR LES SENIORS

L'atelier OSEZ BOUGER AUTREMENT est inspiré de la méthode Feldenkrais™ qui propose d'explorer le mouvement dans un profond respect de soi, de façon lente et délicate.

Cette méthode offre un cadre reposant, tranquille et doux qui permet de faire l'expérience d'un mouvement rappelant souplesse et coordination, restaurant ainsi le plaisir de bouger et la confiance en soi. Lors d'une séance collective, les personnes sont allongées au sol ou assises sur une chaise alors que le praticien les invite à découvrir des combinaisons de mouvements que chacun-e effectue à son rythme et à sa mesure, sans souci du résultat, comme le font les enfants au début de la vie.

Informations pratiques

- Les séances auront lieu tous les JEUDIS
- Du 7 novembre 2024 au 6 février 2025
- De 15h à 16h30
- A la salle communale, chemin des Courtades, 09800 Aucazein
- Atelier financé par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de l'Ariège

Inscriptions : l'inscription vaut pour l'ensemble des séances

- Avant le 18 octobre 2024
- Après de Marjorie BOURBON
- Au 05.42.54.04.33
- Ou bourbon.marjorie@mps-expertises-sociales-mps.fr

Renseignements complémentaires

- Après de Nadège SOUBIRAN au 06.18.46.36.98

Site Internet

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site : www.pourbienvieillir.fr