

ATELIERS FELDENKRAIS

Porteur de l'action

Association CHEZ MOI

Public concerné

Personnes de plus de 60 ans et leurs aidants.

Description de l'action

Ces ateliers Feldenkrais ont pour objectifs de développer une prise de conscience du corps en mouvement et des apprentissages visant la sécurité, le confort, l'efficacité, le plaisir et l'esthétique. Animés par Isabelle MINETTO praticienne Feldenkrais.

Calendrier

Dans la salle du conseil municipal du Collet-de-Dèze, les vendredi de 15h00 à 16h30 avec 6 ateliers sur 6 semaines. Les 23 et 30 septembre, les 7,14,21 et 28 octobre. Inscriptions souhaitées.

Objectifs

- Prendre conscience du corps en mouvement pour développer des apprentissages adaptés aux besoins spécifiques des seniors
- Restaurer le plaisir de bouger et la confiance en soi

Renseignements et inscription

Isabelle MINETTO

☎ 07 81 08 70 51

✉ chezmoiasso@gmail.com

