



GYMNASTIQUE SENSORIELLE

« La nature humaine n'est pas celle qui se donne à voir mais elle porte en elle une potentialité qu'il faut accompagner. » Danis Bois

Pratique corporelle qui explore en douceur tout notre potentiel gestuel. Il s'agit de retrouver un état d'équilibre, un rapport harmonieux avec soi, en étant présent à son geste, en redonnant au corps sa fluidité et sa capacité à se ressentir.

La gymnastique sensorielle permet de retrouver de la souplesse, d'apprendre à se mouvoir sans contraintes articulaires ni douleurs, de retrouver un meilleur équilibre et d'enrichir ses possibilités de mouvement. Elle vise à développer ses potentialités d'adaptation, mobiliser ses ressources pour retrouver sa vitalité, re-crée une meilleure unité entre corps et psychisme.

Les mouvements sont réalisés soit assis sur chaise, au sol ou debout.

LE VENDREDI - DE 11H15 À 12H15

DURÉE & TARIF : 1H-15€ / 10€ SI ENGAGEMENT AU TRIMESTRE

Contact

Violaine Giraud : 04.50.89.65.61

E-mail : vgiraud74@free.fr

