

« CONSCIENCE CORPORELLE »



Prendre du temps pour soi

Pour qui ? Pourquoi ?

- Pour les personnes retraitées de plus de 60 ans
- Pour se découvrir soi-même
- Pour prendre du plaisir à travers la mise en mouvement de son corps
- Pour sentir l'équilibre de son corps et ses déséquilibres
- Pour une meilleure confiance en soi
- Pour créer du lien et une dynamique de groupe

Comment ça marche ?

- Ateliers **GRATUITS** sous réserve d'une adhésion annuelle de 5 € au Centre Social
- Première séance le **18 mai à 14h** au Centre Social : présentation des ateliers (*durée 2h*)
- 5 séances (*durée 1h30*) en petit groupe chaque **vendredi du mois de juin** au Centre Social à **14h**
- Séances encadrées par une psychomotricienne

Inscription à l'accueil du Centre Social ou au 03.44.46.75.41