



2026

Gratuit  
sur  
inscription

## Gymnastique sensorielle


Activité qui se pratique en lenteur et en douceur, en respectant la physiologie du corps, assis-se et/ou debout. Accessible à tou-te-s, elle développe l'équilibre, l'ancrage et la stabilité. Elle permet de soulager les douleurs physiques, d'apaiser les tensions psychiques, de retrouver des perceptions corporelles oubliées et de remettre en mouvement des parties immobiles du corps. Qualité de vie et bien-être améliorés.

 **Groupe** de 12 personnes maximum

➤ **Animé** par Isabelle Dubois-Ferté,  
praticienne en pédagogie perceptive,  
méthode Danis Bois (fasciathérapie)

 **Dates** : 7 séances de 10h à 11h15

 **Atelier 1** : Les lundis du 05 janv au 02 mars  
**Lieu** : Xeulley

 **Atelier 2** : Les mardis du 06 oct au 1<sup>er</sup> déc  
**Lieu** : Méréville



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

**Pour tout renseignement et inscription :**

**Cias Moselle et Madon - LEMM**

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : [cias@cc-mosellemadon.fr](mailto:cias@cc-mosellemadon.fr)

