



2026

ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

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 : Xeuilley

 **Atelier 2** : Les mardis du 06 oct au 1^{er} déc
Lieu : Méréville



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

