

Activité physique adaptée - Méthode FELDENKRAIS **Prise de Conscience par le Mouvement**

- *Explorer, entretenir et augmenter notre mobilité et notre motricité*
- *Revenir à une autonomie de ressenti corporel*
- *Etre curieux de l'organisation de nos mouvements*
- *Utiliser notre attention pour découvrir nos schémas préférés*
- *Découvrir d'autres choix...*

Réunion

d'information

**Lundi 18 octobre
à 17 h 15**

**salle de réunion de
l'ADAR**

une session de 12 séances gratuites

Intervenante : Christel FOUCAULT

**«L'impossible devient possible, le possible devient facile,
le facile devient agréable et l'agréable devient élégant»**

Moshe FELDENDRAIS

Contact ADAR Quercy Blanc Sud Lot 46170 Castelnau-Montratier Tel 05 65 21 49 75