

## **Habiter le mouvement**

### **Assis, debout, en marchant**

**Les mardis 27 mai & 3 juin à 14h30 salle polyvalente St Martin de Boubaux**  
**Ateliers découverte de la pratique Feldenkrais**

Une activité physique adaptée et ludique, ouverte à tous sans limite d'âge ni de mobilité

En douceur, pour améliorer son confort au quotidien, sa mobilité, son équilibre, la précision de ses gestes, pour être assis confortablement, marcher avec plus de fluidité et d'assurance, se relever sans effort, et peut-être danser ?

Venez nous rencontrer, essayer, en parler !

### **GRATUIT**

Les ateliers sont financés par les caisses de retraites

Tenue souple recommandée

**Contacts** auprès des associations

**Sentiers 06 83 72 86 60**



**Felden.mouv' 07 81 08 70 51**