ATELIER

MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE

Bouger, ça fait du bien ! Se relaxer, aussi !

Bouger, c'est essentiel ! Et si j'ai des limitations, comment je fais ? Quels exercices puis-je refaire en toute sécurité chez moi ? Qu'est-ce que je ressens lorsque mon corps est en mouvement ? Comment prendre un moment pour moi, me détendre et gérer mon stress ?

Dans un groupe de 16 personnes maximum, une séance de gymnastique douce suivie d'un moment de relaxation/méditation se déroulera dans une ambiance conviviale et dynamique. Une reprise de contact avec son corps et son esprit.

Pourquoi ?

- Renforcer et mobiliser son corps
- Augmenter sa conscience corporelle
- Apprendre à vivre le moment présent

Pour qui ?

Toute personne participant à une mesure au sein d'Ingeus

Contenu

- Exercices de tonification et mobilisation globaux
- Exercices de gainage
- Exercices d'équilibre
- Stretching
- Relaxation/méditation en pleine conscience

Horaire

Une séance de 1 heure

Animation

1 conseillère spécialisée en physio.

Inscription

Par le biais de votre conseiller