

2027

Gratuit • sur inscription

ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

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 9h45 à 11h
  Les mardis, du 5 janvier au 16 février 2027
- **Lieu :** Chavigny – Espace Chardin



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

Chavigny Vivre ensemble • Carsat Retraite & Santé au travail • La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie • Meurthe et Moselle • CIAS Centre Intercommunal d'Action Sociale • moselle et madon