



Perception corporelle.

Compétence de mouvement au quotidien.

Processus de santé.

Atelier interactif - expérience et perception

« Aiguiser nos sens et vivre le mouvement »

Le mouvement façonne et constitue notre vie! La manière dont nous bougeons dans notre corps a une grande importance pour notre qualité de vie : chacun d'entre nous a des possibilités de mouvement qui lui sont personnelles, des schèmes usuels et également des limitations, nous utilisons ces aptitudes plus ou moins consciemment dans notre quotidien journalier. Vous allez apprendre dans cet atelier à porter l'attention de façon ciblée sur votre mouvement pour l'adapter avec bienveillance dans votre corps et pour pouvoir se mouvoir avec plus d'aisance et de légèreté dans les activités de tous les jours. Vous apprendrez à mieux ressentir, préserver et développer votre potentiel de santé.

Les expériences de mouvement sont douces, aucune aptitude particulière n'est requise. Elles sont individuelles et se font parfois ensemble dans le groupe, dans un respect mutuel et cordial. Avez-vous des questions ou quelques soucis de santé? vous êtes les bienvenus/es!

Pour votre confort: veuillez s'il vous plaît à revêtir des habits souples, apportez des chaussettes antidérapantes et une couverture ou un coussin pour votre bien-être au sol.

Chargée de cours: Doris Schneider-Peter, ergothérapeute et formatrice en MH Kinaesthetics

Atelier interactif - expérience et perception

à Itzig : RBS - Seniorenakademie

18 mai 2021 de 14:30 à 16:30

Prix: 20€ avec la carte Aktiv+, 25€ prix normal
avec rafraîchissements

*Les êtres humains sont des systèmes de mouvement.
La façon dont nous organisons nos mouvements constitue une source importante et durable
de bien-être et détermine le développement de notre santé, durant toute la vie.*