



Cours de Gestuelle Sensorielle

Proposés par l'association *émergence*

Cette gestuelle douce propose des enchaînements de mouvements lents, relâchés et coordonnés qui vous sollicitent dans une globalité physique et psychique.

Cette approche travaille sur et à partir des perceptions corporelles favorisant le développement de votre attention et de votre présence à votre geste.

Elle offre une réponse à toutes sortes de problématiques corporelles (douleurs de dos, arthrose, fibromyalgie...) et psychologiques (état de stress, anxiété, troubles de l'attention...).

Sa pratique régulière est source de bien-être, elle permet de gagner en aisance, en souplesse et vise à développer des qualités de solidité, d'équilibre, d'adaptabilité.

Elle est source de bien être physique et psychique.

Démarrage des cours le 15 Septembre 2015!



Le Mardi de 19h00 à 20h15
À Chomérac - Salle du Bosquet

Le Mercredi de 19h00 à 20h15
À Privas - Hammam Couleurs du Monde

Renseignements et inscriptions:

Marie Bonotaux

Praticienne diplômée
en Pédagogie perceptive

06.20.92.53.61

bonotaux.marie@neuf.fr