



PRENDRE SOIN DE SOI

PROGRAMME 2025-2026

Apprendre à s'écouter et à se respecter :

- Explorer son corps
- Se poser en soi
- Prendre conscience de ses postures
- Développer ses facultés de perception
- Écouter les messages de son corps
- Savoir s'arrêter quand il faut, dans la bonne amplitude

Renforcer sa solidité somato-psychique :

- Gagner en stabilité corporelle et psychique
- Renforcer ses capacités d'attention
- Accroître sa coordination et gagner en globalité
- Enrichir son adaptabilité

Soigner sa qualité de vie :

- Prévenir et gérer le stress
- Développer sa relation à l'instant présent
- Trouver le bon tempo et le bon rythme

MINI-STAGES

La gymnastique sensorielle appliquée aux douleurs du quotidien

1er trimestre :
Soigner ses lombaires
et son bassin

2ème trimestre :
Détendre ses dorsales
et ses épaules

3ème trimestre :
Alléger son cou et sa tête

Dates à préciser ultérieurement



lecoutedumovement.wixsite.com/accueil

@lecoutedumovement@laposte.net