

Un atelier Feldenkraïs est proposé ce samedi

L'Association détente Pusey (ADP) organise un atelier Feldenkraïs. Il sera animé par Loïc Deschamps le samedi 7 mai de 9 h à 12 h à la Maison des associations de Pusey, rue du Breuil. Accroître l'efficacité et l'aisance dans les mouvements, améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, réduire douleurs et inconforts, stress et tensions sont quelques-uns des objectifs de la méthode Feldenkraïs.

L'ADP propose de faire découvrir ou approfondir le Feldenkraïs. Cet atelier est ouvert à toute personne, quel que soit son âge et ne requiert pas d'aptitude particulière.

Renseignements et inscriptions auprès de Bernadette Guillemet au 03 84 76 49 29. Pour mémoire : séance hebdomadaire le mercredi de 18 h 15 à 19 h 30 en ce même lieu.