

# L'association Détente Pusey vise le bien-être

Afin de découvrir la méthode Feldenkrais, l'association Détente Pusey propose une séance ce samedi 10 octobre, de 9 h 30 à 12 h 30. Elle aura lieu à la Maison des associations, rue du Breuil.

Le Feldenkrais est une activité proposée depuis de nombreuses années, elle a lieu chaque mercredi de 18 h 15 à 19 h 30. Cet atelier sera animé par Loïc Deschamps, praticien certifié. Toute personne, quel que soit son âge, désireuse d'améliorer l'aisance, la qualité du

mouvement peut y participer.

Cette pratique permet de réduire raideurs et inconforts, de diminuer le stress et les tensions, de favoriser la présence à soi et à l'environnement. Il sera demandé à chacun de s'inscrire, une participation financière, de venir avec un masque, d'apporter son tapis et de prévoir des vêtements chauds et confortables.

**Contact** : Bernadette :  
03 84 76 49 29.



**Une séance d'initiation au Feldenkrais est prévue ce samedi.**