

Mieux être avec le Feldenkrais

L'association Détente Pusey propose une séance découverte de la méthode Feldenkrais.

Cette pratique s'adresse à tous et permet d'améliorer l'aisance, la qualité du mouvement. Elle se définit comme une pédagogie du corps en mouvement au service de la connaissance et du développement de soi. Elle apporte un équilibre intérieur, émotionnel, relationnel.

Cette séance gratuite sera animée par Loïc Deschamps, praticien certifié, **mercredi 4 octobre de 18 h à 19 h 30**, à la Maison des associations, rue du Breuil à Pusey.

➤ **Contact : Michèle Paget au 03 84 76 44 08.**



Loïc Deschamps explique les positions et les ressentis.