

Gym douce



Pour qui ? : Adultes

Quand ? : lundi de 16 h à 17 h
ou de 17 h 15 à 18 h 15

Avec qui ? : Noëlle DOURNEAU

Où ? : Grand Studio (1er étage)

Pratiquer la gymnastique douce, c'est s'accorder un moment de détente profonde, s'occuper de soi en affinant ses sensations physiques pour retrouver, entretenir et développer souplesse et force, mobilité et sens de l'équilibre. Les mouvements sont pratiques, principalement allongés, mais aussi assis ou debout, dans le respect des possibilités corporelles, chacun étant à l'écoute de soi.

On mobilise les articulations, on tonifie la musculature profonde : celle de la posture, on étire les muscles du mouvement en apprenant à mieux ressentir leur état et leur fonctionnement. C'est un travail corporel actif et profond.

La gymnastique douce c'est enfin un moment de convivialité passé avec d'autres en toute simplicité, loin des notions de performances et de compétition. C'est une pause dans la course de la vie moderne pour prendre le temps d'être, entretenir la joie, le plaisir de vivre, et retrouver le lien profond à soi, aux autres et au vivant.

De ce fait, elle s'adresse à toutes et à tous, quel que soit l'âge et les capacités physiques.

TARIFS :

Moins 25 ans	25 ans et plus
220 €	250 €

Conditions générales :

L'adhésion à la M.J.C. est obligatoire, 18-24 ans : 12 € et 25 ans et plus : 20 € non remboursable

• maison des jeunes et de la culture •

5, impasse Saint Pierre 8900 Auxerre • www.mjcauxerre.org • 03 86 52 35 71