

## **Activité physique adaptée - Méthode FELDENKRAIS** **Prise de Conscience par le Mouvement**

*\*Explorer, entretenir et  
augmenter notre mobilité et  
notre motricité  
\*Revenir à une autonomie de  
ressenti corporel  
\*Etre curieux de l'organisation  
de nos mouvements  
\*Utiliser notre attention pour  
découvrir nos schémas préférés  
\*Découvrir d'autres choix...*

**Réunion**  
**d'information**  
**vendredi 9 octobre**  
**à 10 H**  
**salle de réunion de**  
**l'ADAR**

**une session de 12 séances gratuites**

**Intervenante : Christel FOUCAULT**

**«L'impossible devient possible, le possible devient facile,  
le facile devient agréable et l'agréable devient élégant»**

*Moshe FELDENDRAIS*

**Contact ADAR Quercy Blanc Sud Lot 46170 Castelnau-Montratier Tel 05 65 21 49 75**