

Atelier : Prévention des chutes



NOUVEAUTÉ

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Maintenir les capacités d'autonomie, conserver le plaisir à se mouvoir et à interagir.

Sont proposés des exercices de conscience corporelle et d'échange entre les participants qui permettent :

- De favoriser l'investissement du corps par l'équilibre,
- la proprioception,
- la posture,
- les coordinations,
- la sensorialité,
- la réactivité gestuelle,
- la gestion de l'espace,
- l'attention, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Toutes ces dimensions sont essentielles dans le quotidien et participent à la préservation de l'autonomie

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES

18 sept, 16 oct, 20 nov, 18 dec, 15 janv, 19 fev, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 18 juin

HORAIRES

de 10h à 11h

LIEU

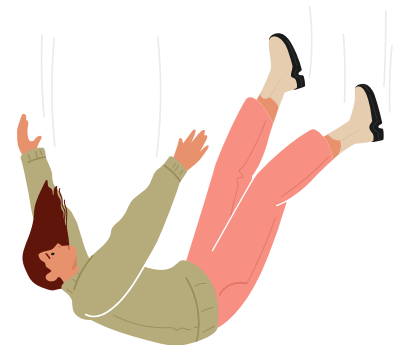
3 grande rue,
Ste Foy Lès Lyon

TARIF

110 euros par an pour
nos adhérents
14 personnes max



INSCRIPTION EN LIGNE OU
À L'ACCUEIL DE L'OFTA



ATELIER ANIMÉ PAR UNE
PSYCHOMOTRICIENNE