



INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

MATERIEL :

Un tapis

Début le mercredi 30 septembre 2020

CODE ACTIVITÉ : 207

DURÉE : 01:00

Prix : **17.00 €**

DESCRIPTION

Créée au milieu des années 70 par Thérèse BERTHERAT, kinésithérapeute, l'antigymnastique est une méthode de conscience corporelle. Ce sont des mouvements précis, concrets qui correspondent à la physiologie de votre corps, des mouvements qui réveillent chacun des muscles du plus petit au plus négligé. Elle s'adresse à tous, se pratique en petits groupes. La parole et l'expression y tiennent une place importante. Votre corps apprend à se poser, à retrouver sa vraie longueur et son calme.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	11:00	01:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR
Mercredi	07-10-2020	11:00	01:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR
Mercredi	14-10-2020	11:00	01:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR