

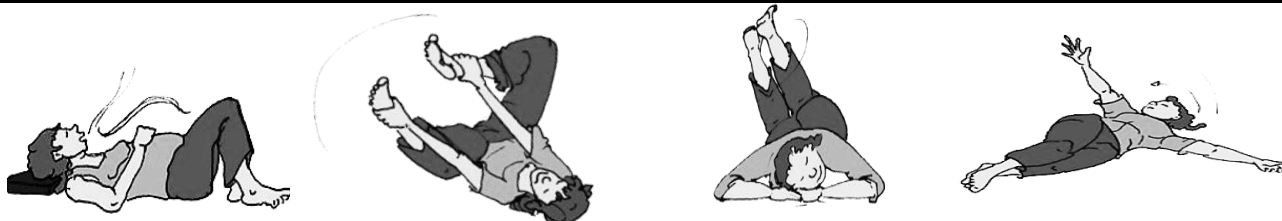
**NOUVELLE ACTIVITÉ POUR LES CITOYENS DANS LA SALLE COMMUNAUTAIRE
DE SAINTE HÉLÈNE-DE-CHESTER (218, rue Guillemette)**
« COURS DE MOUVEMENT SOMATIQUE »

Le mercredi soir de 19h00 à 20h00 et le jeudi matin de 10h00 à 11h00

Tarifs: 5\$ pour une séance d'une heure

Un essai gratuit par personne vous est offert

Deux portes ouvertes : mercredi 8 octobre (19h à 20h) - jeudi 9 octobre (10h à 11h)



Avec le train-train journalier, nous devenons souvent sujets aux difficultés de bouger, aux blessures, et à moins de flexibilité dans notre vie. Entre nos occupations et la maison, notre corps (notre « sôma » en grec) s'est habitué malgré lui à un mode de vie devenu plus rigide. **Du 15 octobre 2025 au 18 juin 2026**, indépendamment de vos capacités physiques, je vous propose de réintroduire du confort, du plaisir, de l'efficacité et de la créativité dans votre quotidien, en venant développer le meilleur de vous-même, par la pratique d'enchaînements de mouvements. **Votre inscription est requise pour participer.** Au plaisir de vous rencontrer.

LA PRATIQUE

Vous aurez besoin d'un tapis de sol et d'un petit oreiller, pour le confort de votre pratique. Le cours est d'une durée de 1 heure, où vous pratiquerez principalement dans la position allongée sur le sol, parfois assis, debout ou encore sur une chaise. Guidé par ma voix, vous explorerez des mouvements, à votre rythme, sans tirer sur vous, en cherchant, en vous observant... « en découvrant ce qui se passe quand vous explorez votre geste ». Le défi sera d'expérimenter le mouvement hors de tout effort, dans un va-et-vient de positions, d'appuis, de directions, de trajectoires, de pauses... à jouer avec la gravité.

LES BÉNÉFICES

La pratique du mouvement somatique Feldenkrais offre des avantages dans une grande variété de contexte, parce que le mouvement est central à toute activité humaine : mieux respirer, mieux bouger, mieux vieillir, mieux travailler, développer sa confiance, l'apprentissage et la créativité, relever des défis sportifs, artistiques, et psychologiques, prévenir les problèmes musculosquelettiques, améliorer la posture, gagner en conscience...etc.

INFORMATIONS – RÉSERVATIONS

Pour des informations : les 2 portes ouvertes d'octobre, le site web du RES: <https://education-somatique.ca/>, mon site web www.lesgrandsversants.com. Pour vous inscrire : info@lesgrandsversants.com ou 819 362 5434.

VOTRE PRATICIEN FRANÇOIS (membre RES, AFQ, FMI, TTOUCH)