

RELAXATION à ILLKIRCH

Ouvert à tous les adhérents France Parkinson, à jour de leur adhésion

QUAND ?

Le jeudi à 14 h à 15 h.

La tenue des séances est répertoriée sur le calendrier du mois sous la rubrique « Calendriers des Activités » du site internet du Comité 67 (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67/>). Consultez-le régulièrement.

OÙ ?

Espace des Aînés – 10 Allée François Mitterrand – ILLKIRCH GRAFFENSTADEN

DESCRIPTION :

La relaxation est un état de relâchement, à la fois physique et mental qui favorise ainsi une sensation de bien-être. Le corps et l'esprit se détendent. Son effet thérapeutique permet de réduire le stress, l'anxiété et les tensions musculaires. De plus, les séances de relaxation renforcent la concentration, contribuent à un meilleur sommeil, réduisent l'état de fatigue, mais également elles apprennent à être à l'écoute de son corps.

Les séances de relaxation sont dispensées par Géraldine, Kinésithérapeute de l'Institut Universitaire de Réadaptation Clemenceau, formée spécifiquement à cette approche.

TARIFS :

150 €/an, **une séance découverte offerte**

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 150 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 75 € encaissés en janvier et juillet)

PÉRIODICITÉ :

40 séances

CONTACT POUR L'INSCRIPTION :

Référent : Christophe KUSTER - ☎ 06 31 53 10 30

PHOTO :

