

GYMNASTIQUE DOUCE + RELAXATION à DORLISHEIM

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

QUAND ?

Le mardi de 13h30 à 14h45

Chaque mois, le calendrier des séances est mis à jour dans la rubrique « Calendriers des Activités » du site du Comité 67 : (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67>). Vous pouvez le consulter à tout moment pour vérifier les dates, lieux et référents des activités.

OÙ ?

Château de Brosses, 105 Grand-Rue, 67120 DORLISHEIM

DESCRIPTION

Gymnastique : Cette activité physique est une pratique sportive adaptée aux capacités physiques, aux attentes et à l'état psychologique des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Les fonctions motrices seront mieux préservées et maintenues dans la durée le plus longtemps possible.

Relaxation : 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 sont encadrées par un kinésithérapeute de l'Institut Universitaire de Réadaptation Clemenceau formée spécifiquement à cette approche.

TARIF

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)

CONTACT POUR L'INSCRIPTION

Référent : Didier FALLUMEL-MARTINI - ☎ 06 79 21 31 93

