

### Comment?

En petit groupe de 6 à 12 personnes,  
En condition assise sur une chaise  
(possibilité d'être debout ou allongé).

### Matériel

- prévoir une petite couverture pour éviter le refroidissement et des vêtements confortables,
- des chaises seront à disposition : la position assise permet de garder une meilleure vigilance et offre un meilleur transfert d'apprentissage dans les situations habituelles (transports, réunions ...),
- une musique accompagnera la séance.

### Où ? Qui contacter ?

Jackie GAYOUT  
Antenne France Parkinson de Limoges  
12 rue Pressemane 87000 Limoges  
Tel : 06 78 33 14 62

[franceparkinson87@orange.fr](mailto:franceparkinson87@orange.fr)

### Quand ?

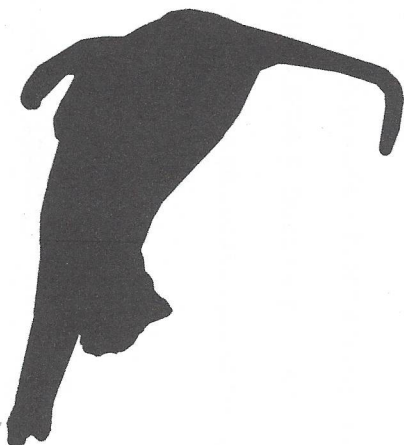
Une fois par mois de 14h15 à 15h15 sans engagement d'assiduité<sup>1</sup>.

### Tarifs par séance

5 euros par personne  
6 euros pour 2 (malade et accompagnant)  
La somme sera reversée à l'association.

### Atelier

« Gym douce, bien-être et conscience de soi »



Animé par

**Hélène Videaud**  
Psychologue -Neuropsychologue

en partenariat avec

**L'association France Parkinson**

---

<sup>1</sup> L'assiduité permet néanmoins un meilleur apprentissage et de meilleurs résultats.