



## **Centre Option Mouvement Hélène Lévesque**

**Découvrez le plaisir de bouger  
autrement, plus et mieux !**

### **ATELIERS FELDENKRAIS**

**du 16 janvier au 21 mars 2012**

### **AVOIR UN BASSIN SOLIDE DES HANCHES SOUPLES DES JAMBES ALIGNÉES**

#### **Besoin de vous centrer ?**

**Dans l'effervescence de la vie, où tout  
semble aller si vite, ressentez-vous le  
besoin de vous centrer, de vous  
enraciner solidement ?**

**Cette série de leçons Feldenkrais<sup>md</sup> et du  
programme Des Os pour la Vie, explore  
ce lieu de transmission de pressions  
qu'est le bassin; ce lieu de notre  
centre de gravité.**

- Vous découvrez comment retrouver des hanches souples, des jambes alignées, pour transmettre efficacement la pression venant du sol.
- Cette pression, traversant le bassin, est transmise vers la colonne vertébrale et la tête, nous redressant dans cette belle verticalité, cette posture alignée que l'on recherche.
- Découvrez comment bouger avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité pour avoir de la puissance, de la force, de l'endurance dans vos activités sportives.

#### **COURS GRATUIT :**

**MERCREDI 11 Janvier 19 h**

**LUNDI : 9 H 45 ou 11 H ou 17 H**

**MERCREDI : 18 H 45**

### **RÉDUIRE LA DOULEUR, BOUGER AVEC AISANCE**

**Pour ceux qui sont au prise  
avec des limitations :**

#### **FIBROMYALGIE – ARTHROSE - MOBILITÉ RÉDUITE**

- Les leçons Feldenkrais<sup>md</sup> choisies, ont été créées à l'origine, dans le cadre d'une recherche faite par des physiothérapeutes, avec des gens souffrant de fibromyalgie.
- L'étude a démontré que les participants ont expérimenté une réduction de leurs douleurs et une plus grande aisance dans leurs mouvements par ces leçons accessibles, simples et faciles à faire.
- Vous bougez lentement, avec attention, tout en douceur, pour retrouver le plaisir, l'aisance et le confort.

**LUNDI : 13 h 30**

**LIEU : Espace 88, 88 rue St-Germain**

**Ouest, # 103, Rimouski.**



**INFORMATIONS  
Hélène Lévesque  
418.732.4466**

[www.optionmouvement.com](http://www.optionmouvement.com)

[helenelevesque@optionmouvement.com](mailto:helenelevesque@optionmouvement.com)