

# ATELIERS FELDENKRAIS<sup>md</sup>

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 ?

Retrouver des hanches souples, des jambes alignées, un bassin solide.

**ÊTRE dans son centre de gravité**

**COURS GRATUIT : MERCREDI 11 janvier 19h00**

LUNDI : 9h45 ou 11h00 ou 17h00 MERCREDI : 18h45

**RÉDUIRE LA DOULEUR • BOUGER AVEC AISANCE**

Pour ceux qui sont au prise avec des limitations :

**FIBROMYALGIE • ARTHROSE • MOBILITÉ RÉDUITE**

Vous bougez lentement, avec attention, tout en douceur, pour retrouver le plaisir, l'aisance, et le confort.

LUNDI : 13h30

LIEU : ESPACE 88, 88 rue St-Germain, ouest, # 103, Rimouski

INFORMATION : Hélène Lévesque 418-732-4466 • [www.optionmouvement.com](http://www.optionmouvement.com)