

# VIS À VIE

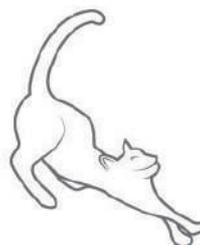
Mieux bouger, mieux respirer, mieux vivre !

— Cours adapté\* —  
Méthode Feldenkrais™



---

\*Ce cours hebdomadaire ouvert à tous, est particulièrement adapté aux personnes pour qui venir au sol est compliqué, ou qui présentent des douleurs chroniques, ou sont porteuses de handicap.



[www.visavie-ramonville.fr](http://www.visavie-ramonville.fr)

Vous cherchez à renouer avec plus de plaisir,  
d'aisance ou de liberté dans vos mouvements ?

Venir vous déposer au sol est compliqué pour vous ?

Peut-être avez-vous des difficultés pour vous allonger  
ou vous relever du sol ?

## Ces séances sont pour vous !

En se basant sur ce qui est confortable et agréable  
pour vous, dans une atmosphère apaisante, vous  
apprendrez à votre rythme à :

- enrichir votre expérience corporelle
- retrouver le plaisir de bouger
- soulager les tensions et les douleurs
- renforcer votre autonomie et la confiance en vous
- devenir acteur de votre mieux-être

## Cours hebdomadaires

**lundi 16h30-17h30**

Salle Pablo Picasso

Ramonville

5 min à Pied terminus Métro ligne B

### **Erbani Céline**

Praticienne certifiée Méthode Feldenkrais™

Masseur-kinésithérapeute DE

celine.erbani@gmail.com

**06 73 70 07 46**

**Ne pas jeter sur la voie publique**