

Pour un Équilibre Plus Sûr (PEPS) !

Atelier

Le mardi
de 14h à 15h15
16 séances de 1h15
14 participants

LIEU : Pôle Désiré
Colombe
8 rue Arsène Leloup
Tram 1 - arrêt
"Chantiers navals"



Conçu à partir de la méthode Feldenkrais, pratique douce subtile aux mouvements lents et sensibles, PEPS est un programme de réapprentissage progressif des fonctions de l'équilibre et de la marche. Il a été spécifiquement élaboré pour aider les personnes, qui se trouvent exposées au risque de chute.

Au programme de ce stage, des exercices guidés par la voix pour :

- Retrouver confiance dans ses appuis.
- Transférer son poids lors de différentes actions : se lever d'une chaise, se rasseoir, soulever un pied...
- Développer la flexibilité du tronc en réarticulant bassin, colonne vertébrale et cage thoracique.
- Mobiliser les muscles fléchisseurs de la cheville.
- Améliorer la coordination du membre inférieur : cheville-genou-hanche.
- Exercer la proprioception.
- Mobiliser les orientations de la tête en douceur pour mieux se relier à l'environnement.
- Se relever du sol.

Encadré par Sophie DALSACE,
Praticienne FELDENKRAIS, membre de l'association Felden'Peps

2025 • 2026 - 1 session

- 25 novembre, 2, 9, 16 décembre, 6, 13, 20, 27 janvier, 3, 10 février, 3, 10, 17, 24, 31 mars, 7 avril.



TARIFS

D	60 €
C	75 €
B	90 €
A	105 €

Hors Nantes : 131 €