

# RETROUVER CONFIANCE EN SON CORPS GRÂCE AU MOUVEMENT

## **BASSECOURT** **SALLE GYM'AGINE** **TANNERIE 3**

Vendredi 14h15-15h15  
Fr. 8.- la séance

## **PORRENTROY** **ALLÉE DES SOUPIRS 1**

Mercredi 14h00-15h00  
Fr. 8.- la séance

Prise en charge possible  
par certaines assurances  
complémentaires

## **COURS ANIME PAR**

**Mme Anita Joray**  
Monitrice certifiée LSC

Soutenu par



## **RESPIRER** **BOUGER** **SE RESSOURCER**

### **Le cours permet :**

D'influencer positivement, par une activité physique variée et un entraînement approprié, la capacité de performance et la perception corporelle, qui aura pour effet de renforcer petit à petit la confiance en soi.

De retrouver plaisir, satisfaction et assurance par le biais du mouvement et du jeu.

De nouer des contacts avec des gens qui ont vécu des expériences analogues et d'avoir des échanges avec eux.