

# neurogym

## **qu'est-ce que c'est :**

La Neurogym s'adresse aux personnes souhaitant continuer à progresser **suite à un AVC, un trauma crânien ou autre atteinte cérébrale (Parkinson, SEP...)**

Elle est issue de la Méthode Feldenkrais™.

Il s'agit d'explorer de **petits mouvements variés et souvent ludiques** dans une atmosphère détendue et conviviale. Tout est fait pour **personnaliser** les propositions de mouvements selon les possibilités de chacun. Les séances se déroulent en **petit groupe**, en position assise ou couchée quand cela est possible, et en utilisant souvent divers accessoires, ballons souples, rouleaux, etc.

La Neurogym se base sur la capacité du cerveau à continuer à établir de nouvelles connexions à tout âge, comme l'ont prouvé les avancées de ces dernières années en neurosciences. Cette **auto-réparation du cerveau** est possible à condition que le cerveau soit stimulé, et quelle que soit l'ancienneté de l'accident.

**Il n'est jamais trop tard pour progresser.**

## **animée par :**

Blandine Wong, praticienne de la méthode Feldenkrais™ qu'elle enseigne par ailleurs à Chambéry et Aix-les-Bains.

Elle a suivi plusieurs stages avec des personnes cérébro-lésées auprès de Joëlle Minvielle à Poitiers. Elle travaille aussi avec des enfants présentant des retards de développement.

## **détails pratiques**

Lieu : Espace Aurore, 31bis rue Jacotot, Aix-les-Bains

Salle en rez-de-chaussée, accès possible aux personnes en fauteuil.

Horaire : les mardis de 16H30 à 17H30, de début octobre à juin (30 séances)

Tarifs : 95€/ trimestre (10 séances) pour un engagement à l'année

115 €/ trimestre (10 séances) pour un engagement au trimestre

séance d'essai 15 € déductible de l'inscription

## **contact**

Blandine Wong

04 79 63 65 75

[b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr)

Site [www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr)