



RESTAURER L'IMAGE DE SOI POUR VIVRE MIEUX

Face à la maladie, en particulier **le cancer du sein**, qui, très souvent, nécessite un acte chirurgical traumatisant (voir plusieurs), l'image de soi se modifie, la confiance en soi diminue, la mobilité se réduit par peur de la douleur et du mouvement.

Europa Donna propose une approche soin de confort à partir de la méthode Feldenkrais™ pour les femmes qui ont été opérées du sein **dans toutes les structures hospitalières de la région Rhône-Alpes**.

Par des mouvements sans effort, avec douceur, lenteur, la personne expérimente, cherche, trouve des chemins inédits. Elle apprend à se connaître, se reconnaître avec des potentiels inexplorés, à diminuer les tensions musculaires, à développer des moyens pour réduire et contrôler la douleur.

Cette approche centrée sur la perception de la sensation au cours du mouvement permet de trouver, en dehors de tout modèle, sa propre organisation corporelle.

L'image de soi s'enrichit, se diversifie au fil des propositions amenées dans un climat de sécurité et d'attention bienveillante.

A partir de janvier 2011 rue des Marronniers - Lyon 2 ième
Les cours collectifs hebdomadaires (maximum 12 personnes)
lundi de 15h15 - 16h15 seront assurés par
Anne Dumont, Kinésithérapeute DE, Psychomotricienne DE, et
Praticienne de la méthode Feldenkrais™ depuis 1994.

Une participation de 30 euros sera demandée aux participantes pour un trimestre (10 cours) avec possibilité d'un renouvellement.

Pour information le tarif horaire d'un cours collectif est 15 euros.

Prendre contact avec Anne Dumont au 06 07 22 99 56

Une entrevue préalable est prévue. Une évaluation sera faite à chaque trimestre.

Contacts Europa Donna

Elisabeth Marnier : 06 81 26 90 14

Renée Trivier : 06 85 02 41 49