

## ***La gymnastique douce***



## ***La gymnastique douce – Méthode Margaret Morris***

Une fois par semaine dans chaque structure de la Fondation Primeroche, Mme Sabine Flach donne des séances de gymnastique douce. Danse, gymnastique et expression corporelle sont réunies dans la Méthode Margaret Morris, aujourd'hui enseignée à travers le monde. Cette méthode propose une série d'exercices permettant de développer musculature, souplesse et coordination des gestes mais également de maintenir la motricité.

Sur fond de musique, ces séances favorisent la santé et le bien-être. Pour les clients et résidents de la Fondation, les séances se donnent en position assise. Ainsi, elle s'adapte également aux clients et résidents en fauteuil roulant.