

ATELIER « Mobilisation en plein air »

Co-animé par une éducatrice sportive et une psychologue

Succession de temps de marche en pleine conscience et de pauses favorisant la respiration ainsi que l'évaluation et l'ajustement de l'effort aux capacités physiques.

Les points forts :

- Variété des lieux en plein air : bois de Vincennes, parc Floral, jardin des Tuileries...
- Dynamique de groupe et sociabilisation : les patients s'entraînent ensemble entre deux séances.



ATELIER « Expression du mouvement »

Co-animé par une kinésithérapeute et une psychologue

Cet atelier en salle alterne des temps de mouvements et des temps de paroles.

Il est indiqué lorsque la douleur a un fort impact psychologique.

Les points forts :

- Le patient met en mots ses ressentis et sa souffrance physique.
- Observation et accompagnement des mouvements.



ATELIER « Osez bouger ! »

Co-animé par 3 kinésithérapeutes.

Cet atelier en salle propose diverses techniques de remise en mouvement :

kinésithérapie sensorielle, apprentissage de postures et de gestes utiles sous forme de jeux, apprentissage de techniques de détente...

Les points forts :

- Renforcement de la musculature profonde
- Lutter contre la kinésiophobie



ATELIER « Relaxéo »

Co-animé en piscine par un kinésithérapeute/éducateur sportif et une psychologue/psychomotricienne.

Les mouvements de gymnastique douce sont accompagnés d'exercices de relaxation dans l'eau chaude.

Les points forts :

- Atelier innovant en Ile de France
- Eau chaude à 33-34°C pour se relaxer
- Pour les patients qui n'ont pas accès aux cures thermales

