

### 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

