

Témoignage Claudine

J'ai traversé des moments si difficiles que plus d'une fois j'ai pensé que je ne verrai jamais le bout du tunnel. En effet j'ai une ostéoporose sévère avec tassement des cinq vertèbres lombaires. Je veux témoigner de toute ma gratitude et ma reconnaissance pour l'aide et le « prendre soin » durant les séances de Gymnastique Holistique. Je me souviens encore de mes premiers cours en 2016, où je ne parvenais pas à me tenir assise et où j'avais autant de difficultés pour tenir debout et marcher. Alors merci Michèle ! Grâce à vous j'ai pu me verticaliser et réapprendre à marcher correctement. Pour rien au monde je ne rate une séance le jeudi . Les cours ateliers sont aussi des moments de belles rencontres et d'échanges. Tout en douceur je me suis tonifiée, assouplie. Je ressens les bienfaits de cette pratique tant aux plans physique que psychologique et émotionnel.