



RMM

Méthode globale de Rafraîchissement Musculaire en Mouvement

Dans une philosophie globale du corps en mouvement, cette méthode pédagogique s'inspire de différentes disciplines occidentales et orientales, en particulier la danse contemporaine, la danse classique, le Do-In, l'anatomie appliquée au mouvement, le Shiatsu, le Pilates et l'approche somatique.

Le RMM repose sur le pouvoir émotionnel de la danse pour réveiller la créativité et décupler les effets de l'exercice physique, en poésie et dans le plaisir.

La méthode permet ainsi de travailler l'alignement, la tonicité et la souplesse pour stimuler la mobilité articulaire et apprendre à ajuster ses gestes et postures au quotidien.

Abonnement à la lettre postale « Et si on dansait ? »

Abonnement offert aux isérois grâce au soutien du Conseil départemental de l'Isère

2 fois par mois pendant 1 an, recevez chez vous une lettre postale de 4 pages avec des exercices physiques illustrés pour renforcer votre souplesse et votre mobilité articulaire. Numéro après numéro, apprenez à mieux connaître votre corps grâce au Rafraîchissement Musculaire en Mouvement (RMM).

Suivi personnalisé par téléphone, mail ou courrier

Permanence tous les lundis de 14h à 16h

Notre équipe de professionnels de la culture et de la santé garde le contact pour vous aider à comprendre votre corps, à ajuster votre posture et à rester motivés dans votre (re)mise en mouvement. Vous pouvez joindre l'équipe tous les lundis après-midi pendant la permanence téléphonique.

Pour aller plus loin

Séance individuelle en direct ou en visio selon vos besoins (1h - 38€)

Vous pouvez prendre rendez-vous pour faire connaissance, identifier vos besoins particuliers, faire émerger votre créativité grâce à la méthodologie RMM et à apprendre utiliser la lettre « Et si on dansait ? ».

Tarif ISERE

Grâce au soutien du Conseil Départemental de l'Isère

Abonnement « Et si on dansait ? » (21 n°)
+ suivi téléphonique

Gratuit

Tarif HORS-ISERE

Abonnement « Et si on dansait ? » (21 n°)
+ suivi téléphonique

96€ par an

Association Rotations Culturelles soutenue par le Conseil départemental de l'Isère et membre du réseau TASDA, centre expert des innovations pour le bien-vieillir

Rotations Culturelles › rmm@gmx.fr › **T. 06 35 56 32 87**
Ferme Gabert › **393 chemin Gabert** › **38930 Clelles**

Rotations
Culturelles

isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr

TASDA
Technopôle Alpes
Santé à Domicile & Autonomie

FICHE D'INSCRIPTION RMM - Rafrâichissement Musculaire en Mouvement

Lettre postale sur abonnement « Et si on dansait ? » (21 n° / an)

Séance individuelle sur rendez-vous

Suivi personnalisé par téléphone, mail et courrier

Je soussigné(e) Madame Monsieur

NOM

PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE

ADRESSE

.....

.....

CODE POSTAL VILLE

TÉL

MAIL

m'inscris au programme RMM et transmets mes coordonnées à l'association Rotations Culturelles pour l'envoi de la lettre bimensuelle « Et si on dansait ? » à mon domicile. L'association s'engage à ne pas diffuser mes coordonnées et à les utiliser exclusivement pour cet usage.

L'association ne peut être tenue pour responsable en cas d'accident pendant les exercices : en cas de doute ou de douleurs, contactez l'équipe de Rotations Culturelles ou adressez-vous à un professionnel de santé.

Paiement intégral lors de la séance individuelle préalable.

Tarif Isère - Gratuit

Tarif hors-Isère - 96€

Fait à le

Signature

ENVOYEZ VOTRE FICHE D'INSCRIPTION À ROTATIONS CULTURELLES

Association Rotations Culturelles soutenue par le Conseil départemental de l'Isère et membre du réseau TASDA, centre expert des innovations pour le bien-vieillir

Rotations Culturelles › rmm@gmx.fr › **T. 06 35 56 32 87**
Ferme Gabert › **393 chemin Gabert** › **38930 Clelles**

