

SAMEDI **25**
SEPTEMBRE
2021

Jordanne Feldenkrais

Contact :
jordanne.feldenkrais@gmail.com
06 75 90 15 01
jordannefeldenkrais.fr

L'Atelier Feldenkrais

MENSUEL

Découvrir
ou
approfondir



Soulager le stress

Fanny Delachaux, praticienne Feldenkrais certifiée,
vous donne rendez-vous

9h30 - 12h00 au "Bourilhou", 30120 Le Vigan

Tarif : 25 € - Cet atelier s'adresse à tous, quel que soit l'âge

Pour une meilleure organisation, merci de vous inscrire par téléphone ou par mail

Basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement, la **Méthode Feldenkrais™** permet à chacun de **découvrir ou de retrouver l'aisance, la spontanéité et la qualité des mouvements dans sa vie quotidienne et professionnelle et dans ses pratiques sportives et artistiques, toujours en accord avec ses possibilités.**

En cultivant une conscience du geste, vous pouvez (ré)apprendre à doser et à ajuster les efforts, à renouer avec les positions naturelles, l'équilibre du corps. **De manière générale, vous améliorez votre capacité à agir.**

Pratique : prévoir une tenue souple, chaude et des chaussettes + dans le respect de la réglementation, merci de venir avec votre tapis (type yoga ou pilates), 1 grande serviette de toilette (pour support de tête), votre masque et votre gel hydroalcoolique.

Prochain atelier : 16 octobre