

SAMEDI **16**

**OCTOBRE**

**2021**

Jordanne Feldenkrais

Contact :

[jordanne.feldenkrais@gmail.com](mailto:jordanne.feldenkrais@gmail.com)

06 75 90 15 01

[jordannefeldenkrais.fr](http://jordannefeldenkrais.fr)

# L'Atelier Feldenkrais

MENSUEL

Découvrir  
ou  
approfondir



## Force et mobilité du bassin

**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 : 20 novembre « Une colonne vertébrale mobile »**