

10-11

SEPTEMBRE

2022

Jordanne Feldenkrais

Stage

FELDENKRAIS

Découvrir
ou
approfondir



La marche

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

Samedi 10 et Dimanche 11 septembre
au "Bourilhou", 30120 Le Vigan

LA MÉTHODE FELDENKRAIS™ donne à chacun.e les moyens d'apprendre à agir de façon nouvelle. En affinant l'image que vous avez de vous même et la conscience de votre corps en mouvement, vous pourrez bouger avec plus de fluidité et d'efficacité, toujours en accord avec vos besoins et vos capacités du moment.

« *Voyageur, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant.* » Reprenant ce vers d'Antonio Machado, je vous propose, à l'occasion de ces deux jours, d'**explorer ou de réexplorer les appuis de vos pas, la qualité, la dynamique et l'équilibre qui accompagnent votre marche, pour trouver une liberté et un plaisir renouvelés à arpenter les chemins.**

Tarif : 95 € - Stage adulte

*Pour une meilleure organisation, merci de vous **inscrire** par téléphone
ou par mail **avant le 4 septembre***

Chaque jour, **1 atelier de 9h30 à 12h30 et 1 atelier de 14h30 à 16h30.**

Possibilité de pique-niquer sur place en prévoyant son repas.

Pratique : prévoir une tenue souple, chaude et des chaussettes, 1 tapis (type yoga ou pilates), 2 grandes serviettes de toilette (pour support de tête)

Contact :

jordanne.feldenkrais@gmail.com

06 75 90 15 01

jordannefeldenkrais.fr