

Méthode Feldenkrais

Gérez votre stress par la respiration !



Pourquoi venir ?

Les 7 sessions de cette année 2018-2019 seront centrées sur l'exploration de notre façon de respirer.

La respiration est un lien intime entre notre structure physique et nos états intérieurs. Sa détente dépend de la liberté de la cage thoracique bien sûr mais aussi de notre état émotionnel via tout un ensemble de muscles psychosomatiques.

Ces séances seront l'occasion d'explorer la complexité de ces liens pour permettre l'émergence d'une respiration libre.

Pour vous inscrire et pour tout renseignement contactez :

FRANCK ARMAND

franck.armand@mirokou.com

06 83 47 25 16

Quand :	le samedi matin 2018 : 13 oct., 22 déc. 2019 : 19 janv., 16 fév., 16 mars, 18 mai, 15 juin
Où :	Saint Jean en Royans Rue Pasteur, Salle bleue de l'école primaire
Horaires :	9h30 - 12h30
Tarif	25 euros la séance

13 OCTOBRE