



LA METHODE FELDENKRAIS®

Education Somatique



Améliorer ses gestes, gérer le stress,
respirer plus librement
libérer les tensions, sentir sa posture,
affiner ses perceptions, mieux se connaître ...

La Méthode Feldenkrais® propose de nous éduquer à mieux sentir notre corps en mouvement dans l'espace et l'environnement. Grâce à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement, cette méthode permet de réduire les sensations de fatigue, les tensions et les inconforts qui sont souvent la conséquence d'un mauvais usage de soi.

Méthode Feldenkrais **Le 1er mars et le 26 avril 2025**

Thème : les mouvements constructeurs de l'homme

Enjeu de la session : Le nourrisson, dans la première partie de sa vie, suit un développement moteur fulgurant qui réactualise en fait les différentes étapes de l'évolution de l'Homme de la vie aquatique à la verticalité. Ce sont les mouvements fondamentaux de ces étapes que nous réexplorerons au cours de ces journées.

Horaires : le samedi de : **14h à 17h 30**

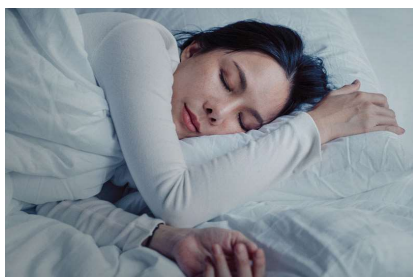
Tarifs : 30 € la demi-journée / 60 € les 2 demi-journées

Sur inscription (un acompte de 20 € sera demandé)

au centre de yoga de M, Bouzaghetti
45 rue de Tivoli 21000 Dijon

par Clémentine Rion et Franck Armand

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION
clemrion@hotmail.com
ou 0680520961



Le Sounder Sleep System, processus de sommeil profond, a été développé par Michael Krugman, praticien Feldenkraïs, pendant plusieurs décennies. Aux enseignements classiques de la méthode Feldenkraïs, cette approche incorpore des techniques de respiration naturelle et de Yoga ainsi que certains aspects de méditations traditionnelles.

Des techniques simples et efficaces, pour respirer librement, dormir mieux, et améliorer votre qualité de vie

Sounder Sleep System

Le 2 mars et le 27 avril 2025

La Technique de Sommeil Profond :

Elle est basée sur la découverte que certains mouvements peuvent nous faire basculer sans effort d'un état éveillé vers un repos physique et mental très profond. Dans cet état de tranquillité, si nous avons besoin de dormir, nous nous endormirons. Cette journée de découverte vous permettra d'intégrer les fondements essentiels d'un sommeil réparateur et d'explorer plusieurs techniques du « Sounder Sleep System ». Enregistrements fournis en fin de stage

Horaires : le dimanche de : **9h à 12h30**

Tarifs : 30 € la demi-journée / 60 € les 2 demi-journées

Sur inscription (un acompte de 20 € sera demandé)

**au centre de yoga de M, Bouzaghetti
45 rue de Tivoli 21000 Dijon**

par Clémentine Rion et Franck Armand

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

clemrion@hotmail.com

ou 0680520961