

# Méthode Feldenkraïs

Conscience de soi et fluidité



## Pourquoi venir ?

**La méthode Feldenkraïs** vise à développer de meilleurs coordinations et à affiner nos perceptions corporelles. Par des mouvements petits et lents, réalisés dans la douceur, cette pratique permet de réduire les tensions inutiles développées au fil de notre vie.

**Les 9 sessions de 2021-2022** seront l'occasion d'explorer les mouvements du quotidien, en particulier tous les mouvements de transition : d'allongé à assis, d'assis sur le sol à debout, se lever d'une chaise, prendre un objet, regarder derrière soi, marcher...

Pour renseignements et inscription, contactez :

**FRANCK ARMAND**

[franck.armand@mirokou.com](mailto:franck.armand@mirokou.com)

06 83 47 25 16

|            |  |
|------------|--|
| Quand :    | le samedi matin  |
| Où :       | chez Marie et Jean-Louis Ogier,<br>5 rue des Cyprès,<br>38160 Saint Vérant |
| Horaires : | 9h30 - 12h30   |
| Tarif      | 25 euros la séance   |

## Prochaines sessions :

5 février, 5 mars,

9 avril, 7 mai, 4 juin