

Méthode Feldenkrais

Hanches, genoux, épaules, coudes

Cycle 2024-2025



Pourquoi venir ?

La méthode Feldenkrais 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 difficultés de mobilité et les douleurs articulaires dans les membres sont une plaie qui plombe la vie de millions d'entre nous. Ce cycle propose d'explorer comment de petits mouvements pourraient nous permettre de retrouver de l'aisance. Bien entendu, l'approche sera à la fois précise, exploration de mobilités locales, mais aussi globale, intégration dans des mouvements quotidiens qui concernent l'ensemble du corps.

FRANCK ARMAND

franck.armand@mirokou.com

06 83 47 25 16

| | |
|------------|--|
| Quand : | le samedi |
| Où : | La salle bleue de l'école primaire, rue Pasteur 26190 Saint Jean en Royans |
| Horaires : | 9h30 - 12h30 |
| Tarif | 30 euros la 1/2 journée |

2024 :
12 oct, 16 nov, 14 déc

2025 :
22 mars, 19 avril, 24 mai 14 juin