Méthode Feldenkraïs

Colonne vertébrale : santé et fluidité

Cycle 2023-2024

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.

Ce cycle propose d'explorer la colonne vertébrale et ce qui lui est directement relié. Ainsi nous aborderons les lombaires et le bassin, les dorsales la cage thoracique et les épaules, enfin les cervicales la mâchoire et la tête. Comme toujours l'approche sera à la fois précise, exploration de mobilités locales, et 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 :	chez Marie et Jean-Louis Ogier, 5 rue des Cyprès, 38160 Saint Vérand
Horaires :	9h30-12h30
Tarif	30 euros la 1/2 journée

Prochaines sessions :

30 septembre, 14 octobre,
9 décembre 2023,
20 janvier, 10 février, 9 mars
27 avril, 25 mai, 15 juin 2024