

Méthode Feldenkrais

Colonne vertébrale : santé et fluidité

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.

Ce cycle propose d'explorer les différentes zones de la colonne vertébrale, chacune potentiellement réceptrice de stress psycho-somatique. Ainsi nous aborderons les lombaires et le lien aux viscères de la digestion, les dorsales la cage thoracique et le lien à la respiration, les cervicales les épaules la mâchoire particulièrement sensibles aux expériences émotionnelles que nous vivons. Comme toujours l'approche sera à la fois précise, exploration de mobilités locales, et globale, en lien avec nos mouvements du quotidien.

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 Vérant
Horaires :	9h30-12h30
Tarif	30 euros la 1/2 journée

Prochaines sessions :

**28 septembre, 19 octobre,
9 novembre, 7 décembre 2024**

**25 janvier, 8 février, 15 mars
12 avril, 17 mai, 7 juin 2025**