

Méthode Feldenkrais

Conscience de soi et fluidité



Pourquoi venir ?

Les 9 sessions de 2020-2021 seront un retour à l'essentiel de la pratique. L'attention consciente aux mouvements est la source ultime de leur fluidité. Nous travaillerons donc particulièrement le lâcher prise de la volonté de changement qui seul peut conduire à l'expérience effective du changement.

En début d'année, je récolterai les souhaits de chacun pour mieux préciser les zones du corps qui seront les plus abordées au cours de l'année.

Quand :	le samedi matin 2020 : 10 oct, 14 nov, 19 déc 2020 : 23 janv., 13 fév., 20 mars, 24 avril, 15 mai, 12 juin
Où :	Saint Jean en Royans Rue Pasteur, Salle bleue de l'école primaire
Horaires :	9h30 - 12h30
Tarif	25 euros la séance

Pour renseignements et inscription, contactez :

FRANCK ARMAND
franck.armand@mirokou.com

06 83 47 25 16

Prochaine session :

10 octobre