

INSCRIPTIONS

TEL 06.10.99.34.64

espace.mouv5@orange.fr

www.espace-du-mouvement.org

Séance individuelle sur rendez-vous

Inscription possible tout au long de l'année.

Interruption des cours pendant les vacances scolaires

- Cotisation annuelle 29 €
- Cours à l'unité 13 €
- Forfait trimestriel (1 cours par semaine) 130 €
- Forfait annuel :
 - ◇ 1 cours par semaine 300 €
 - ◇ 2 cours par semaine 415 €
 - ◇ 3 cours par semaine 440 €

LIEUX

VERNEUIL SUR SEINE (78480)

Complexe sportif « Pons », route de Chapet

QI GONG FELDENKRAIS®
Lundi 9 h00-10h 20 lundi 10h 20-11 h20

Les Tamaris

FELDENKRAIS® QI GONG
Mercredi 19h-20 h Mercredi 20h15-21 h45

A l'écoute d'une
respiration profonde

Fluidité du mouvement,
aisance et plaisir du
corps

La conscience de soi,
détente, apaisement
des tensions



Ethique de la
posture,
de la verticalité (axe
vertébral)

Mise en
lumière
d'un véritable
processus interne
de changement

Retrouver une
part d'action sur
sa santé

Enracinement "là, ici et maintenant"

L'espace du mouvement

Du mouvement... à l'être



Être en mouvement

Feldenkrais® - Qi Gong

Méthode Feldenkrais®

Pour Qui ?

Qi Gong

Des consignes de mouvements sont proposées pour développer une écoute sensorielle et perceptive du mouvement. Cette écoute facilite la prise de conscience de son rythme, de sa respiration et des habitudes posturales. Elle permet donc de réguler le tonus musculaire et de découvrir les riches possibilités du corps

- Permet une réorganisation globale de la posture, sans tensions ni douleurs.
- Améliore la flexibilité du squelette et de la colonne vertébrale et accroît la qualité d'être et le potentiel de mouvement
- Diminue les troubles musculo-squelettiques
- Retrouver plaisir et aisance corporelle



Pour toute personne , quel que soit son âge, sa problématique, souhaitant prendre soin de sa santé. A la recherche d'un mieux être, d' amélioration dans sa gestuelle du quotidien ou artistique, sportif ou autres..

Sophie Anquetil

Praticienne Feldenkrais, Professeur de Qi Gong, J' ai pu mettre en place ces deux disciplines au sein de ma pratique hospitalière. Vous trouverez dans ces pratiques des outils nécessaires à votre mieux être et votre santé.

Art énergétique interne, issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il vise à réguler le souffle, le corps et les émotions. La pratique est faite de mouvements amples, fluides, reliés à l'axe vertical entre ciel et terre.

Améliore le fonctionnement du corps dans son ensemble (musculaire, articulaire, immunitaire, émotionnel).

Diminue l'anxiété, procure de l'apaisement et favorise la qualité du sommeil...

Souffle

Corps

Conscience

