



Stage Méthode Feldenkraïis

Ateliers du samedi : 25 novembre de 14h à 17h30

LA VERTICALITE

Conscience de la mobilité de la colonne vertébrale, minimiser les efforts, quelle que soit votre position.

26 vertèbres, 26 articulations, une colonne flexible libérée de ses tensions.

De la détente, de la conscience pour mieux agir , pour retrouver votre vitalité et tenir debout!

Quel que soit votre âge et votre condition physique , la méthode Feldenkraïis vient éveiller la conscience et le potentiel endormis ou inexplorés.

Guidés par des consignes de mouvements vous développez une écoute sensorielle et perceptive de vous-même qui facilite la prise de conscience de votre rythme, de votre respiration et de vos habitudes posturales. Ce travail permet ainsi la régulation du tonus musculaire.



Un samedi par trimestre, venez découvrir le bienfait de cette approche et explorer de nouvelles possibilités

Stage animé par **Sophie Anquetil**,
Praticienne Feldenkraïis, Professeur de Qi Gong.

Lieu: Salle du Bourg, place de l'église 78 820 JUZIERS

Inscription 06 10 99 34 64

tarif: 55€