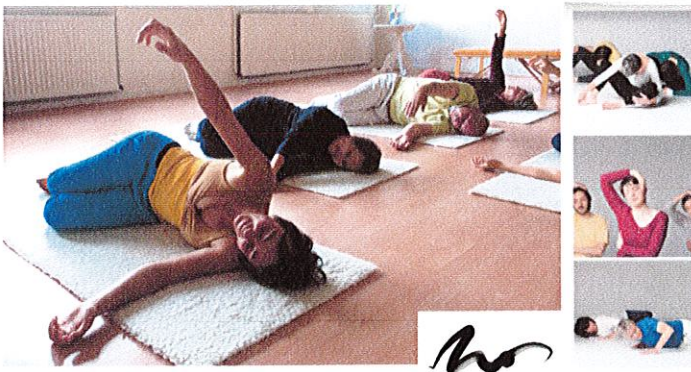


COURS COLLECTIFS de FELDENKRAIS

Reprise des cours collectifs,
jeudi 16 septembre 2021 à 17h30
1^{er} cours gratuit - Possibilité de commencer
à tout moment de l'année

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous souhaitez »,
Moshe Feldenkrais (1904-1984)



Cours collectifs

le mercredi de 19H00 à 20H00

le jeudi de 17H30 à 18H30

à la salle polyvalente de Saint-Simon, 15130

Avec la Méthode Feldenkrais™ vous apprenez à affiner votre conscience du geste, de votre squelette en mouvement. Cette conscience accrue vous permet de découvrir ou de retrouver l'aisance, la spontanéité et la qualité des mouvements dans votre vie quotidienne, professionnelle et dans vos pratiques sportives et artistiques.

Chaque semaine, **Claudine Delachaux**, enseignante de l'association *Jordanne Feldenkrais*, vous donne rendez-vous pour des leçons collectives. L'enseignement est verbal et les consignes pour réaliser des mouvements doux, légers, progressifs, s'adressent à tous les participants. Chaque participant effectue seul les mouvements, en prêtant une attention spéciale à la qualité avec laquelle il les réalise. Cet apprentissage par le mouvement s'adresse à tous, débutant ou confirmé et quel que soit votre âge.

Pratique : prévoir une tenue souple, chaude et des chaussettes + dans le respect de la réglementation, merci de venir avec votre tapis (type yoga ou pilates), 1 grande serviette de toilette (pour support de tête).

TARIFS

- 8€ la séance
- 70€ forfait 10 séances
- adhésion annuelle 10€

Contact :

jordanne.feldenkrais@gmail.com
06 42 50 74 75
jordannefeldenkrais.fr