

COURS COLLECTIFS DE FELDENKRAIS

**Reprise des cours collectifs Jeudi 29
septembre à 17h30 à la salle polyvalente
de Saint-Simon. 1^{er} cours gratuit. Possibilité de
commencer à tout moment de l'année**



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

**Cours collectifs le jeudi de 17h30 à
18h30 à la salle polyvalente de Saint-
Simon. Possibilité de cours
supplémentaires en fonction du nombre
d'inscriptions**



photo 4



La méthode Feldenkrais™ donne à chacun les moyens d'apprendre à améliorer sa façon de bouger et d'agir au quotidien avec plus d'aisance, de fluidité et d'efficacité. Basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement, c'est une pratique douce qui se fait en accord avec ses envies et ses capacités du moment.

Le cours collectif proposé par Claudine Delachaux, praticienne certifiée, est accessible à tous et à toutes et à tout âge. C'est un rendez-vous régulier pour apprendre à

- bouger avec plaisir et spontanéité
- soulager le dos, la nuque
- relâcher les tensions
- dénouer les articulations
- gérer le stress
- enrichir et augmenter les options de mouvements

crédit photos sauf photo 4 © internationale Feldenkrais® Fédération & Robert Golden. Tous les droits sont réservés

Pratique : prévoir une tenue souple, chaude et des chaussettes, 1 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€

contacts :

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