

DOMINIQUE LEVILLAIN Praticienne Feldenkrais certifiée USA

LE MOUVEMENT EN CONSCIENCE



ATELIER DE LA METHODE FELDENKRAIS

CENTRE SANTOSHA

14, rue de la petite Bourgade – 30700 - Uzès

POURQUOI

Découvrir ou approfondir l'enseignement de la méthode Feldenkrais.

Pour allier efficacité et plaisir du mouvement.

Pour prévenir les risques de douleurs ou de blessures en apprenant à mieux se connaître.

Pour gérer le tonus musculaire, l'équilibre et le stress.

COMMENT

Atelier de deux cours de 10h à 12h le samedi 1 fois par mois.

QUAND : samedis 23 septembre, 21 octobre, 25 novembre, 16 décembre 2017

27 janvier, 24 février, 24 mars, 21 avril, 26 mai, 23 juin 2018

Inscription préalable une semaine avant les dates prévues pour les ateliers.

THEMES

- L'enchaînement de la structure osseuse des pieds à la tête.
- Les mécanismes de la cage thoracique et de la colonne vertébrale, la respiration.
- Les bras et les mains une alternative aux mouvements répétitifs. (Ordinateur, conduite....)
- Les jambes et les pieds, la marche.
- La tête, les yeux et la vision, la perception de l'environnement.
- la verticalité, l'équilibre.

COÛT : 35€ par atelier, 12 participants.

dépôt de 30% d'arrhes pour les inscription.

ecoutenmouvement@gmail.com

ecoute-en-mouvement-feldenkrais.com

06 47 79 87 19



L'Ecoute en Mouvement

Possibilité d'enseignement bilingue français /anglais