

STAGE DE FELDENKRAIS

Samedi 30 janvier 2010

De 14h à 17h à l'Espace Danse



AVEC SOPHIE QUENON

Tarifs : 21€ + adhésion (8€ étudiants/12€ adultes)

LA METHODE FELDENKRAIS : UN APPRENTISSAGE ORGANIQUE

La méthode Feldenkrais est une méthode sensori-motrice basée sur la prise de conscience des mouvements. Elle s'intéresse aux relations dynamiques qui se développent entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. Elle s'appuie sur le **mouvement**, car il est le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir. Par son approche globale du corps en mouvement, elle permet une clarification de ses rapports d'orientation dans le temps et dans l'espace, l'image de soi, l'écoute.

Pour qui ? Cette pratique s'adresse à tous ceux -sans distinction d'âge ou de niveau- qui aspirent à un mieux-être et à une meilleure utilisation de leur potentiel. Elle peut être d'un grand intérêt pour les individus qui ressentent dans la vie quotidienne des difficultés (musculaires, posturales, respiratoires...) liées à un fonctionnement habituel inadéquat.



Renseignements et inscription :
06.85.64.06.58 / chorege@gmail.com

Association **CHORÈGE**
14 rue St Jean BP 117 - 14700 FALAISE
<http://chorege14.free.fr>