



# Marcher joyeusement avec la méthode Feldenkrais

## Sur les plateaux ardèchois

WE

du 4 au 6/09/22

**feldenkrais  
randos**

St Sorny Colombier  
le vieux

150 € le stage

Cette méthode s'adresse à toute personne quelque soit son âge, ou sa condition physique.

C'est un processus d'apprentissage qui favorise la souplesse du corps pour aller vers la souplesse de l'esprit.

Elle se pratique lors de séances de 45 minutes environ, en position allongée, assise ou debout. L'enseignant guide ses élèves par la voix et leur permet d'accéder à une prise de conscience par le mouvement du "rendre l'impossible, possible ; le possible facile ; le facile agréable, et l'agréable élégant". Ainsi, à la fin de la séance, vous découvrirez ou redécouvrirez des impressions de légèreté, d'un corps harmonieux, d'une respiration profonde et complète, d'une flexibilité du squelette et des muscles, d'une amplitude du geste.

Les séances choisies faciliteront la marche

### Infos et inscriptions

Babette Loosfelt  
06 51 53 87 28  
loostiic@gmail.com  
www.feldenkrais.loostiic.fr

Nicole Häring  
+41 79 560 71 94  
nicole.dring@bluewin.ch  
www.atelierfeldenkrais.ch

