

# Atelier Feldenkrais

Catherine Dubois

Paris 11ème et 13ème

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez. » M. Feldenkrais

Pour le plaisir d'explorer en mouvement  
Pour sentir le mouvement de l'intérieur  
Pour jouer à organiser son action  
Pour déjouer ses limites en douceur  
Pour un moment à soi.

"..make the impossible possible, the possible easy, and the easy elegant." M. Feldenkrais

Les leçons de Prise de Conscience par le mouvement sont des séances collectives, dirigées par la parole. Elles sont construites sur des thèmes précis et invitent à explorer des mouvements simples, variés, inhabituels.

Chaque participant explore en mouvement à son rythme. Il met en question ses habitudes de mouvement par une exploration sans effort.

Elles se pratiquent dans un climat d'apprentissage et de confiance.

La méthode Feldenkrais tient son nom de son créateur, **Moshé Feldenkrais**.

« Docteur en physique et grand judoka, Moshé Feldenkrais approfondit sa recherche sur le mouvement et s'intéresse à la bio-mécanique, à la neurophysiologie. » Moshé Feldenkrais a formé des centaines de praticiens qui développent et diffusent sa méthode dans une quinzaine de pays.

# Lieux et dates

## Ateliers

**Lundis : 10h30 à 11h30**

- du 14 septembre 2009 au 28 juin 2010

### Dans la cour

173 rue du Fbg St Antoine

75011 Paris

M° Faidherbe Chaligny

<http://www.danslacour.fr>

## Stages

**Dernier Samedi du mois 10h30 à 13h00**

- 31 octobre, 28 novembre, 19 décembre 2009
- 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai, 26 juin 2010

### Compagnie Dos à Deux

16 square Dunois

75013 Paris

M° Chevaleret

## Tarifs

Une séance : 13€

Carte de 10 séances : 110€

Carte de 6 séances : 70€

un stage : 30€

Avec une carte : stage = 2 séances

Les cartes sont valables aussi pour les stages.

Renseignements et inscriptions auprès de **Catherine Dubois : 06 87 75 87 97 ou [inex93@free.fr](mailto:inex93@free.fr)**