

Atelier Feldenkrais

www.danslacour.fr / inextenso93.net



CATHERINE DUBOIS

« 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*

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.

Du 17 septembre 2019 au 30 juin 2020

Mardis: 10h30- 11h30

Judis : 10h15 - 11h15 et 11h30 – 12h30

Dans la cour

173 rue du Fbg St Antoine
75011 Paris M° Faidherbe Chaligny ou Ledru Rollin.

Tarifs

Abonnement annuel : 370€ (sur une base de 35 séances)+ adhésion à l'association : 10€

Carte de 10 séances : 160€ + adhésion à l'association : 10€

Une séance d'essai : 5€

Renseignements et inscriptions auprès de : **Catherine Dubois : 06 87 75 87 97 ou inex93@free.fr**