

# STAGES DE FELDENKRAIS™

DÈS 15 ANS

Venez découvrir le monde du Feldenkrais, une approche douce et innovante pour améliorer votre bien-être physique et mental !

## 3 STAGES VOUS SONT PROPOSÉS

DE 9H30 À 12H00

**Samedi 15 Avril**



**1 COLONNE VERTÉBRALE  
MOBILE, UN DOS SEREIN**

**Samedi 18 Mai**



**LIBÉRER LES ÉPAULES**

**Samedi 15 juin**



**UN BASSIN PUISSANT,  
UNE JAMBE ARTICULÉE**

Choisissez votre stage ou participez au cycle complet

### TARIFS :

Communes adhérentes : 10€ le stage ou 25€ le cycle complet  
Commune non-adhérente : 12€ le stage ou 30€ le cycle complet

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI !**



# ☀️ BIENVENUE À TOUS ! ☀️

**AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ À LA MANIÈRE DONT VOUS BOUGEZ AU QUOTIDIEN ?  
COMMENT VOUS MARCHEZ, VOUS ASSEYEZ OU VOUS RELEVEZ ?  
C'EST LÀ QUE LE FELDENKRAIS ENTRE EN JEU !**

Imaginez une approche douce et ludique pour explorer votre propre mouvement. C'est exactement ce que le Feldenkrais offre : une invitation à redécouvrir votre corps et votre potentiel de mouvement d'une manière totalement nouvelle et fascinante.

## 🧑 QU'EST-CE QUE LE FELDENKRAIS ? 🧑

Le Feldenkrais est une méthode qui se concentre sur l'amélioration du mouvement et de la fonctionnalité. Le Feldenkrais vous encourage à explorer les mouvements avec une conscience accrue. Cela se fait à travers des séances de cours de groupe, guidés par un praticien formé.

## 🧑 LES BIENFAITS DU FELDENKRAIS : 🧑

- Amélioration de la mobilité : En explorant des mouvements plus fluides et efficaces, vous pouvez améliorer votre mobilité globale.
- Réduction du stress et de la tension : En prenant conscience de vos habitudes de mouvement et en les modifiant doucement, vous pouvez relâcher les tensions accumulées.
- Meilleure coordination et équilibre : En affinant votre conscience corporelle, vous pouvez améliorer votre coordination et votre équilibre, ce qui se reflétera dans toutes les activités de votre vie quotidienne.

## 🌈 POURQUOI LE FELDENKRAIS EST-IL UNIQUE ? 🌈

Ce qui rend le Feldenkrais si spécial, c'est son approche holistique du mouvement. Il ne se concentre pas seulement sur l'exercice physique, mais intègre également des éléments de neuroscience, de psychologie et de philosophie.

C'est une expérience qui nourrit non seulement votre corps, mais aussi votre esprit !

## 🎉 PRÊT À EXPLORER VOTRE POTENTIEL DE MOUVEMENT ? 🎉

Que vous cherchiez à soulager les douleurs chroniques ou simplement à vous reconnecter avec votre corps, le Feldenkrais offre un chemin unique et enrichissant !

**REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE AVENTURE DE DÉCOUVERTE DE SOI À  
TRAVERS LE MOUVEMENT !  
EN ESPÉRANT QUE CELA VOUS AIDE À PRÉSENTER LE FELDENKRAIS  
DE MANIÈRE SYMPATHIQUE ET ENGAGEANTE ! ☀️**