

# Stage Feldenkrais spécial golf

5 séances  
26 au 30  
juillet 2021  
de 9h à 10h

5 séances  
2 au 6  
août 2021  
de 9h à 10h

salle de sport  
La Faute-sur-mer  
80 € le stage  
20 € la séance

C'est avant tout une méthode d'apprentissage sur soi. Moshé Feldenkrais, concepteur de cette méthode disait : « Si tu sais ce que tu fais alors tu peux faire ce que tu veux ».

Le but des cours de feldenkrais est de faire sentir, ressentir, penser, à travers une grande diversité de mouvements habituels mais aussi inhabituels. Cette démarche permet au système nerveux de découvrir ou re-découvrir un chemin plus fluide, plus facile et plus efficace dans la façon de bouger. Ceci permet de cultiver une souplesse dans le swing tout en harmonie et en libérant la puissance. Ainsi, les risques de blessures sont considérablement réduits. Des repères corporels pérennes s'installent pour améliorer la régularité du geste.

**Attention ! Le feldenkrais n'est pas une technique de golf, il reste complémentaire aux cours de golf.**

Grâce à la connaissance de vous-même, vous progresserez dans votre pratique du golf. 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."

Infos et inscriptions  
Babette Loosfelt  
06 51 53 87 28  
loostiic@gmail.com

Possibilité de séances individuelles  
sur rendez-vous à partir du 26 juillet 2021

site web ► [www.feldenkrais.loostiic.fr](http://www.feldenkrais.loostiic.fr)

