

Marcher joyeusement

Profitez de vos vacances
pour découvrir ou redécouvrir
la méthode
Feldenkrais

5 séances
26 au 30
juillet 2021
de 11h à 12h

5 séances
2 au 6
août 2021
de 11h à 12h

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

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 ou la course.

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

