

La méthode Feldenkrais

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 45mn 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.

« Le mouvement c'est la vie. La vie est un processus. Améliorer la qualité du processus améliore la qualité de la vie elle-même. »

Moshe Feldenkrais

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.

Elizabeth est praticienne Feldenkrais formée pour pratiquer les PCM (prise de conscience par le mouvement) au Centre Feldenkrais Cantal affilié à la Fédération Nationale Feldenkrais.

Site Web : <http://portail15.fr/loostiic/>

ASSOCIATION LOOSTIIC, attention ça bouge !



Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

La méthode Feldenkrais

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 45mn 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.

« Le mouvement c'est la vie. La vie est un processus. Améliorer la qualité du processus améliore la qualité de la vie elle-même. »

Moshe Feldenkrais

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.

Elizabeth est praticienne Feldenkrais formée pour pratiquer les PCM (prise de conscience par le mouvement) au Centre Feldenkrais Cantal affilié à la Fédération Nationale Feldenkrais.

Site Web : <http://portail15.fr/loostiic/>

ASSOCIATION LOOSTIIC, attention ça bouge !



Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

La méthode Feldenkrais

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 45mn 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.

« Le mouvement c'est la vie. La vie est un processus. Améliorer la qualité du processus améliore la qualité de la vie elle-même. »

Moshe Feldenkrais

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.

Elizabeth est praticienne Feldenkrais formée pour pratiquer les PCM (prise de conscience par le mouvement) au Centre Feldenkrais Cantal affilié à la Fédération Nationale Feldenkrais.

Site Web : <http://portail15.fr/loostiic/>

ASSOCIATION LOOSTIIC, attention ça bouge !



Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

La méthode Feldenkrais

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 45mn 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.

« Le mouvement c'est la vie. La vie est un processus. Améliorer la qualité du processus améliore la qualité de la vie elle-même. »

Moshe Feldenkrais

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.

Elizabeth est praticienne Feldenkrais formée pour pratiquer les PCM (prise de conscience par le mouvement) au Centre Feldenkrais Cantal affilié à la Fédération Nationale Feldenkrais.

Site Web : <http://portail15.fr/loostiic/>

ASSOCIATION LOOSTIIC, attention ça bouge !



Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

Profitez de vos vacances pour découvrir

la méthode **Feldenkrais**

2 stages
de 5 jours / semaine

du 12 au 16
du 19 au 23
août 2019

*rendre l'impossible, possible ;
le possible facile ;
le facile agréable,
et l'agréable élégant*

Moshe Feldenkrais

à l'école de
LA FAUTE SUR MER

tarif découverte
50€ / le stage

du lundi au vendredi
de 11h à 12h ou
de 18h à 19h.

Tim Dalton

Profitez de vos vacances pour découvrir

la méthode **Feldenkrais**

2 stages
de 5 jours / semaine

du 12 au 16
du 19 au 23
août 2019

*rendre l'impossible, possible ;
le possible facile ;
le facile agréable,
et l'agréable élégant*

Moshe Feldenkrais

à l'école de
LA FAUTE SUR MER

tarif découverte
50€ / le stage

du lundi au vendredi
de 11h à 12h ou
de 18h à 19h.

Tim Dalton

contacts : Elizabeth +33651538728 – <http://woostic.portail15.fr> – Office de tourisme Sud Vendée Littoral

contacts : Elizabeth +33651538728 – <http://woostic.portail15.fr> – Office de tourisme Sud Vendée Littoral

Profitez de vos vacances pour découvrir

la méthode **Feldenkrais**

2 stages
de 5 jours / semaine

du 12 au 16
du 19 au 23
août 2019

*rendre l'impossible, possible ;
le possible facile ;
le facile agréable,
et l'agréable élégant*

Moshe Feldenkrais

à l'école de
LA FAUTE SUR MER

tarif découverte
50€ / le stage

du lundi au vendredi
de 11h à 12h ou
de 18h à 19h.

Tim Dalton

Profitez de vos vacances pour découvrir

la méthode **Feldenkrais**

2 stages
de 5 jours / semaine

du 12 au 16
du 19 au 23
août 2019

*rendre l'impossible, possible ;
le possible facile ;
le facile agréable,
et l'agréable élégant*

Moshe Feldenkrais

à l'école de
LA FAUTE SUR MER

tarif découverte
50€ / le stage

du lundi au vendredi
de 11h à 12h ou
de 18h à 19h.

Tim Dalton

contacts : Elizabeth +33651538728 – <http://woostic.portail15.fr> – Office de tourisme Sud Vendée Littoral

contacts : Elizabeth +33651538728 – <http://woostic.portail15.fr> – Office de tourisme Sud Vendée Littoral