

Stage Feldenkrais spécial GOLF

A silhouette of a golfer in mid-swing is the central focus, set against a bright sunset sky. The golfer is on the right side of the frame, with their club raised high. In the background, a golf flag on a pole is visible on the left, and a golf ball is shown in mid-air to the right of the golfer. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect.

« Si tu sais ce que tu fais, tu peux faire ce que tu veux. »
M. Feldenkrais.

du 12 au 16 août 2019

5 séances de 50 minutes

Rendez-vous à 10h00
à l'école de La Faute sur Mer

Stage 5 séances : 60€

La méthode Feldenkrais pour améliorer la pratique du golf

Je vous propose une séance pour chaque compétence :

- **Rotation** : apprendre à retrouver la fluidité du mouvement en éliminant les tensions.
- **Coordination** : apprendre à s'organiser pour n'engager que les muscles nécessaires au geste.
- **Appuis** : Apprendre à gérer l'effet de la gravité sur le mouvement et l'équilibre pour trouver ses meilleurs appuis.
- **Puissance** : . Apprendre la transmission efficace de la puissance jusqu'à la balle.
- **Putting** : Apprendre à trouver le tonus musculaire adapté et à préciser ses directions.

Lors de la séance de 45 à 50 minutes en position debout, assise ou allongée sur un tapis, je vous guiderai pour trouver à votre rythme et selon vos capacités vos sensations dans vos mouvements ; souplesse et amplitude de gestes éviteront les blessures.

Babette,

Praticienne Feldenkrais - association LOOSTIIC, attention ça bouge !

CONTACTS :

Adresse mail : loostiic@gmail.com

Telephone : +336 51 53 87 28

Site Web : <http://portail15.fr/loostiic/2018/05/01/methode-feldenkrais/>

