

LES ATELIERS DU MOUVEMENT

Méthode FELDENKRAIS TM

Allongé sur le sol, sur le dos ou sur le ventre, quelque fois assis ou debout, vous vous laissez guider par la voix du praticien et l'atelier commence...

Des mouvements simples et doux sont proposés en lien avec le thème développé.

Votre perception s'affine.

L'objectif global est ambitieux : vivre votre corps autrement pour un confort dans la vie de tous les jours.

Anne RIERA :

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais TM et de yoga elle pratique le mouvement de puis plus de 20 ans. Elle enseigne à tout public y compris aux professionnels.

Intervient aussi occasionnellement :

Marie Françoise MORY

QUAND ?

SAMEDI 26 mai : 9h à 12h - Assouplir son dos
Tarif découverte 29 euros

Les **VENDREDIS** : 14h30 à 17h30

28 septembre 2018 : Le bassin centre de force et d'énergie

12 octobre 2018 : Des hanches bien huilées

23 novembre 2018 : Des genoux antichocs

14 décembre 2018 : Des pieds tout terrain

18 janvier 2019 : Un périnée souple et tonique

08 février 2019 : Assouplir son dos

15 mars 2019 : Une cage thoracique mobile

05 avril 2019 : Des bras et des épaules déliés

OU ?

CENTRE KEDREOS

23, rue Jean Jaurès - Crolles

www.kedreos.com

TARIF

1 atelier : 35 euros

4 ateliers : 120 euros

8 ateliers : 220 euros

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS

caroline@kedreos.com ou 06 42 73 30 10