

Méthode FELDENKRAIS™

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.

Intervenantes : praticiennes certifiées de la méthode Feldenkrais™ formées à Paris auprès de Myriam Pfeffer, Anne Riera et Marie-Françoise Mory, qui enseignent depuis plus de vingt ans la Prise de Conscience par le Mouvement.

Quand ?

8 vendredi de 14h15 à 17h15 :

27/09/2019	Des pieds tout terrain
18/10/2019	Un bassin libre pour un dos souple
15/11/2019	Assouplir le dos 1
06/12/2019	Assouplir le dos 2
17/01/2020	Assouplir le dos 3
07/02/2020	Liberté du cou et de la tête
13/03/2020	Des épaules mobiles
03/04/2020	La détente de la mâchoire

Où ?

Centre KEDREOS > 23 rue Jean Jaurès - Crolles
www.kedreos.com

Tarif

1 atelier : 35€ | **4 ateliers** : 120€ | **8 ateliers** : 220€

Inscriptions - Informations

caroline@kedreos.com ou **06 42 73 30 10**