

FELDENKRAIS 2018 – 2019

Connaissance de soi à travers le mouvement

Ni yoga, ni gym, ni relaxation, la Méthode Feldenkrais utilise le mouvement comme porte d'entrée vers l'apprentissage de nos sensations. Elle nous permet de quitter l'autoroute de nos habitudes et d'apprendre qu'à travers la lenteur, la réduction de l'effort, et la non performance, nous sommes plus efficaces pour répondre aux contraintes de la vie. Cette méthode, on l'appelle aussi les arts martiaux du quotidien et elle s'adresse à tous sans critère d'âge ou de santé.

Le jeudi de 19h à 20h

Tarifs : A l'unité : **20 €**

A l'année : **384 €** (12€ le cours) Possibilité de payer en plusieurs chèques

Cours d'essai : 3 cours pour le prix de 2.

Isabelle Audinot : 06 20 91 26 99 - isabel.audinot@orange.fr

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais

Membre de l'association Feldenkrais France