

*Cette année 2026, en Périgord Limousin, avec l'association PAM*

## **ATELIERS DE MÉTHODE FELDENKRAIS**

*à Pachatara 2, rue de Loménie Saint-Yrieix la Perche*

dimanche matin, une fois par mois, de 10h00 à 12h00

**18 janvier, 8 février, 15 mars, 19 avril, 31 mai, 14 juin 2026**

une série sur le chemin de l'évolution humaine : utilisation des fléchisseurs, dynamisme de l'extension, mouvements de retournement, développement des rampers dorsaux...

## **ATELIERS D'ÉCRITURE**

*espace Ferraud avenue du docteur Lemoyne Saint-Yrieix la Perche*

samedi matin, une fois par mois, de 10h00 à 12h30

**31 janvier, 21 février, 21 mars, 25 avril, 23 mai, 20 juin 2026**

une approche ludique de l'écriture, en petit groupe, guidage par consignes et contraintes... qui aident !