

MIEUX ÊTRE

ateliers mensuels de méthode Feldenkrais

2, rue Loménie Saint-Yrieix la Perche



vers la mobilité, l'autonomie, avec Feldenkrais
un dimanche par mois de 10h00 à 12h00

21 septembre : atelier découverte à 10 €

19 octobre : série différenciation 1. épaules

16 novembre : série différenciation 2. mâchoire et crâne

14 décembre : série différenciation 3. bassin

La méthode Feldenkrais en groupe, ce sont des mouvements très simples, guidés par la parole par la praticienne, effectués avec lenteur et douceur afin de ne pas envoyer au cerveau des signaux perturbants. Cette exploration de soi très personnelle est vécue au calme d'un lieu accueillant, sans jugement ni défi.

association PAM : sms 07 51 80 47 77 tél 09 83 34 01 66

site <https://pamfeldenkrais.wixsite.com/pam-pour-feldenkrais>