

*Cette année en 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

**21 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre 2025**

une série de différenciations pour mobiliser plus efficacement articulations et muscles  
19 octobre l'épaule, 16 novembre la mâchoire et le crâne, 14 décembre le plancher pelvien

## **ATELIERS D'ÉCRITURE**

*espace Ferraud Saint-Yrieix la Perche*

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

**13 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2025**

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