

La Vie est Mouvements

SAISON 2018 – 2019 *Méthode FELDENKRAIS™*

Nouveau à LUBERSAC Cours collectifs

Mercredi: 10h15 – 11h15

Petite salle de la salle polyvalente, rue du 8 mai 1945

“Découverte”

Mercredi 12 septembre

Mercredi 19 septembre

Être dans le mouvement, c'est être vivant

A tout âge il est possible d'apprendre ou de « réapprendre » à utiliser notre corps pour retrouver de la fluidité dans nos mouvements, se sentir mieux, être bien.



photo IFF Archives – Robert Goldon

Conservez **vos** mobilité, Retrouvez **vos** capacités, Apprenez à **vous** connaître, avec ou sans pathologie particulière, venez **prendre conscience** de vos **habitudes**, en **douceur**, sans forcer, sans vous mesurer à l'autre mais **vous et votre corps**, **vos** rythme et **vos** possibilités.

Venez découvrir ou re-découvrir avec nous la *Méthode FELDENKRAIS™* en :
Cours collectifs de PCM : “PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT”

Prendre contact avec nous avant votre 1^{er} cours

Séances individuelles ou « INTEGRATION FONCTIONNELLE » : sur rendez-vous

Le toucher remplace le guidage verbal des séances collectives et nous cherchons le mouvement ensemble.

Eyburie, Tulle, Brive à votre domicile

Contacts : Association *FELDENKRAIS19*, 19140 - Eyburie

Site web: www.feldenkrais19francoisedelannoywixsite.com

mail: feldenkrais19@laposte.net ou Tél: 06 76 92 95 84

Françoise Delannoy, Praticienne Feldenkrais certifiée