

Méthode FELDENKRAIS™

Une approche corporelle

ludique et douce pour mieux vivre au quotidien

- **Se sentir** plus sûr dans son équilibre,
 - **respirer** avec plus d'aisance,
 - **gagner en légèreté**, fluidité et économie de l'effort dans sa façon de bouger,
 - **s'organiser plus efficacement** dans l'action en général,...
- sont parmi les nombreux bénéfices que chacun-e peut trouver dans cette pratique corporelle, à tout âge et sans condition physique particulière .

Un atelier collectif Feldenkrais est une exploration sensorielle en mouvement guidée par la voix de l'enseignant-e, le plus souvent au sol dans diverses situations , parfois aussi assis, debout ...

D'un simple mouvement à des combinaisons inédites

les chemins proposés sont multiples et variés pour aller vers une meilleure compréhension de soi en mouvement, et par là vers un élargissement de ses possibilités.

La finalité est de découvrir "chemin faisant" des façons de faire plus optimales

et appropriées à chaque situation, utilisant au mieux la musculature au service de notre squelette (notre " armature"), de permettre une répartition plus harmonieuse du mouvement et des forces en jeu dans notre relation constante avec notre environnement.



Nous accorder au plus juste avec notre "instrument" tout en agissant en meilleure "intelligence" avec nous-mêmes.

*Améliorer
par là même
la qualité
de notre vie.*

La méthode Feldenkrais,
Pour en savoir plus :
www.feldenkrais.org



Renseignements

06 43 85 63 05

letempsd1mouv@orange.fr



Le-temps-dun-mouvement



letempsdunmouvement.jimdo.com

Association « Le temps d'un mouvement »

Methode FELDENKRAIS™



A la MAISON POUR TOUS

Marcel Pagnol

64 route de Lavérune 34070 Montpellier

A la MAISON POUR TOUS

Marie Curie

13 Allée Antonin Chauliac, 34080 Montpellier

Lundi

10h00 - 11h15

Methode FELDENKRAIS™
Atelier spécifique «En équilibre»

12H15- 13h30

Methode FELDENKRAIS™

Jeudi

10h30 - 12h

Methode FELDENKRAIS™



Renseignements

Sonia ONCKELINX

Enseignante certifiée de la méthode Feldenkrais™

06 43 85 63 05

letempsd1mouv@orange.fr



Le-temps-dun-mouvement



letempsdunmouvement.jimdo.com

Association « Le temps d'un mouvement »