



Atelier Méthode Feldenkrais®

Animé par Stéphanie Berbille – Lhumen

Dimanche 23 mars 2025

De 9 h 15 à 10 h 30 et de 10 h 45 h à 12 h

Salle des Fêtes – Pontenx les Forges

Objectifs :

- Apprendre et développer sa capacité à mieux mobiliser son corps à travers la prise de conscience des chemins fonctionnels du mouvement.
- Améliorer son confort de vie par un rapport effort/efficacité plus juste.
- Construire et étoffer son répertoire de mouvements pour mieux s'adapter aux changements.

Contenu : mouvements doux, simples, progressifs, dans la recherche du non-effort, visant à éveiller la curiosité, la sensation, et la conscience du corps.

Matériel :

Tapis de sol

Plaid

Chaussettes

Tenue confortable