



Mouw' et Sens
Méthode Feldenkrais

BIEN ETRE AU QUOTIDIEN AVEC FELDENKRAIS

Atelier découverte samedi 17 juin 2017 15h – 18h

L'association Mouw' et Sens propose **3 leçons de Prise de conscience par le Mouvement** pour découvrir la variété de cette méthode.

Les séances débutent à **15h, 16h, et 17h**, salle de danse de l'espace culturel Jean Penso.

Entrée libre.

La méthode Feldenkrais aide à améliorer son bien-être et ses performances à travers une prise de conscience subtile de sa propre façon de bouger.

Elle ne propose pas de recettes standards, et invite à reprendre contact avec son propre corps et permet d'agir avec plus d'aisance dans sa vie quotidienne, professionnelle, artistique.

A travers des exercices agréables et surprenants on expérimente des coordinations inédites, on réapprend à bouger sans tension, sans douleur, sans effort.

Cette méthode est très efficace pour :

- mieux être au quotidien
- améliorer la posture, l'équilibre, la flexibilité, la coordination,
- libérer la respiration,
- mieux gérer le stress
- réduire voire faire disparaître les tensions et les douleurs
- récupérer après un accident, une maladie
- trouver de la sérénité, apprendre à s'écouter
- développer la confiance en soi,
- apprendre à vivre en harmonie avec soi-même et son entourage,
- évoluer dans sa performance artistique, sportive, martiale...

Prévoir une serviette/ tissu et des vêtements confortables.

Contact : Association Mouw' et Sens /Mélanie Steiner
mouv.et.sens@gmail.com
Tél. : 06 44 72 44 81