



INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - MMPT
(Salle EPS)

MATERIEL : Aucun

Début le mardi 16 janvier 2024

CODE ACTIVITÉ : SBD 790

DURÉE : 01:00

Prix : 27.00 €

DESCRIPTION

La méthode Feldenkrais est basée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. Elle vise à améliorer les dysfonctions et à révéler les potentialités ignorées du corps.

Guidé par la voix, chacun explore un mouvement demandé qui va évoluer durant la séance pour amener une meilleure organisation corporelle. En explorant le mouvement dans la lenteur et la répétition, de nouveaux circuits neuro-musculaires vont se créer, amenant plus de fluidité, une meilleure prise en charge des gestes du quotidien, ainsi que l'amélioration des douleurs articulaires. Chacun, à travers ses sensations, voit le mouvement évoluer durant la séance mais aussi de séance en séance.

Ce cours est accessible à tous.

La séance du 06 février est annulée. Elle est reportée au 12 mars 2024

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-01-2024	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	23-01-2024	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	30-01-2024	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	13-02-2024	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	20-02-2024	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	12-03-2024	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE