



Illustrations de Pascal LELOUP, tirées de son livre *Apprivoisez vos vertèbres, un dos souple avec la Méthode Feldenkrais™*, éd. **KIKEKOIDON**Où/
<http://feldenkrais-antony.com/index.php/home/pascal-leloup>

Stage ouvert à tous

S'adaptant aux besoins et aux limites de chacun, les champs d'application de la méthode Feldenkrais sont larges : art, réadaptation, sport, performances physiques ou intellectuelles, contrôle de la douleur, grossesse, conduite automobile, travail à l'ordinateur, didactique...

Enseignante

Maguelonne Dumoulin, praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais™, selon les normes internationales (maguelonnedumoulin.com)

À noter

- Venir en tenue confortable.
- Merci d'apporter serviette ou un paréo à poser sur les tapis.

Lieu du stage

6 rue Adhémar, 26200 Montélimar
(à côté de la médiathèque)

Frais pédagogiques et inscriptions

- 75€ pour la semaine, du Mardi au Samedi
- Les inscriptions seront effectives à réception des arrhes: 15€, à l'ordre de l'Association SOL.
- Envoyez-les à : Association SOL
240 Av Stalingrad 37700 St Pierre des Corps

APPRIVOISEZ VOS VERTÈBRES

*Un dos souple avec la
Méthode Feldenkrais*

**MINI-STAGE
à Montélimar**



**Du Mardi 16 Juillet
au Samedi 20 Juillet**

***Une heure tous les matins
9h30- 10h30***

Renseignements et inscriptions:
06 84 39 42 14
maguelonnem@free.fr

Qu'est-ce-que la Méthode Feldenkrais ?

C'est une méthode de prise de conscience par le mouvement, pour :

- (Re)trouver et découvrir de nouvelles façons de bouger confortablement;

- Se libérer des tensions du quotidien, en rééquilibrant le tonus musculaire ;

-Apprendre à mobiliser efficacement ses articulations, avec un maximum de confort;

La méthode Feldenkrais (du nom de son inventeur, Moshé Feldenkrais) se pratique soit en leçons collectives, soit en leçons individuelles.

Dans ce mini-stage, ce sont des leçons collectives qui vous seront proposées : vous serez guidés par la parole du praticien dans l'exploration de mouvements lents, simples, et souvent inhabituels.

La découverte de nouvelles stratégies de mouvements émergera peu à peu, dans le confort, au rythme et à la surprise de chacun.

Pour plus d'informations :

www.feldenkrais-france.org

Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Né en Russie, il a fait ses études de physique à Paris. Il fut l'assistant des Joliot-Curie puis de Paul Langevin.

Pionnier du Judo en France et en Grande-Bretagne, il s'est spécialisé dans la psychomotricité.

Il a enseigné à l'Université de Tel-Aviv, et a fait connaître sa méthode par de nombreux cours et séminaires en Amérique et en Europe.

L'idée du stage

Proposer différentes explorations de mouvements, afin de mieux sentir notre mobilité autour de notre axe.

Découvrir comment sont articulées nos vertèbres, et les propriétés de chacune d'entre elles au quotidien.

Notre colonne vertébrale est l'axe central de notre corps, elle est à la fois solide comme le chêne et flexible comme le roseau : comment l'utiliser à bon escient ?

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

TÉLÉPHONE :

.....

EMAIL :

QU'ATTENDEZ-VOUS DE CE STAGE ?

.....

.....

.....

.....

Connaissez-vous la Méthode Feldenkrais ?

.....

.....