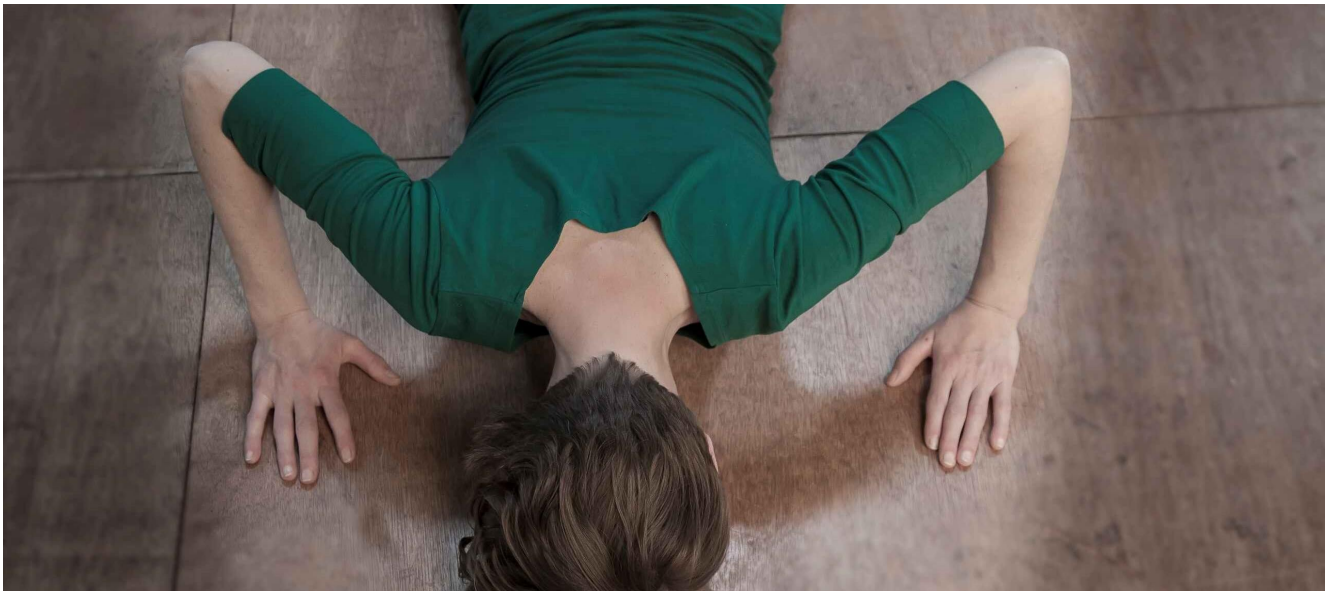
FELDENKRAIS – Un chemin d’exploration

Vivre le mouvement avec plus de liberté
Trouver ce qui est juste pour soi
Bouger avec plus d’aisance, sans effort
Libérer les tensions
Affiner les perceptions sensorielles



Séance collective Feldenkrais (A partir du 15 septembre 2025)

Elle est conçue de manière à améliorer la capacité de notre corps à bouger.
Vous êtes guidés par la voix du praticien à travers des mouvements doux et agréables.
Chaque séance crée un espace d’apprentissage organique où les habitudes, les anciens schémas peuvent laisser place à de nouvelles possibilités .
Nous vous proposons une séance découverte pour faire votre expérience .

Séance individuelle Feldenkrais (sur rdv)

La séance est guidée par le toucher du praticien, selon vos besoins.

Dans le prolongement des séances collectives, vous apprenez à développer les fonctions spécifiques liées aux mouvements. Vous explorez de nouveaux schémas pour vous permettre de bouger avec plus de liberté, éliminant les contraintes inutiles.

Ulrike Würbach

06 67 24 96 66

Tours Centre
Lundi 12h30-13h30

Ateliers mensuels du samedi
De 14h à 18h

Praticienne de la Méthode Feldenkrais, kinésithérapeute, facilitatrice de Biodanza®…exploration de différentes approches de la méditation, de danse, d'expression corporelle…en exploration toujours et encore de ressources personnelles, humaines, spirituelles.
Et tout cela s'enrichit, s'enchevêtre…chaque approche est influencée et teintée par l'autre.

Laure Taquet

06 87 16 80 81

https://yanomae

Horaires et lieux

Feldenkrais est une approche unique de l’apprentissage par le mouvement qui intègre les besoins physiques et psychologiques de l’individu.
C’est aussi apprendre à se reconnecter, à renouer avec son corps avec bienveillance et curiosité de manière ludique.

J’ai découvert dans la méthode Feldenkrais un espace libre, me permettant de découvrir et d’apprendre à mon rythme en respectant mes besoins.
Observer, sentir, ressentir, imaginer … et entrevoir pour soi de l’autonomie dans son quotidien.

Tours Centre (10 rue Fleming- Proche gare)
Lundi 18h15-19h15
Mercredi 11h00-12h00
Jeudi 18h00-19h00

Tours Nord (3 PLace Coty- Tram Christ Roi)
Jeudi 11h00-11h00

Maguelonne Dumoulin

Tours Centre
Mardi 12h15-13h15
Jeudi 12h00-13h00

Touraine Inter-âge
Mardi 9h15-11h15

La Ville aux Dames
Un samedi par mois
Atelier d’1h30

06 84 39 42 14
https://www.pianofeldenkrais.com

J’ai découvert la Méthode Feldenkrais en parallèle de mon activité de pianiste et professeure de piano diplômée d’état. Elle m’a tout de suite séduit par la liberté qu’elle offre à celui qui la pratique.

Pratiquant la méthode depuis 25 ans, puis enseignante certifiée depuis 2014, j’aime partager et développer cette «

écoute de soi » avec musiciens et non-musiciens, en séances collectives ou individuelles.

Les séances collectives de « prise de conscience par le mouvement » donnent des outils concrets pour améliorer l'efficacité et le confort de tous types de mouvements (quotidien, instrumental, sportif, artistique, vocal, jardinage, respiration, bricolage, postures au bureau, rééducation, etc…)

« *Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez » (Moshe Feldenkrais)*

Catherine Richard

07 85 29 32 72

Ateliers mensuels du samedi
De 14h à 18h

Après avoir pratiqué des soins en tant qu'infirmière puis kinésithérapeute méziériste, la découverte de la méthode Feldenkrais il y a 30 ans, m'a ouvert de nombreuses portes et donné accès à la méditation, aux arts énergétiques au chant et à la danse. La vie devient passionnante quand on la questionne.

Depuis 25 ans j'enseigne l'art d'apprendre à apprendre de la sensation de soi. Cette pratique de remise en question de tous les instants, permet de créer des connections dans le cerveau de plus en plus subtiles et adaptatives. Une confiance basée sur l'attention à l'instant présent s'installe et s'enrichit

avec l’accumulation des expériences de la vie. Que ce soit les mouvements du corps, des émotions ou de l’esprit, tous nos sens en éveil nous informent en permanence de notre place dans le monde et l’espace. C’est ce que j’aime partager dans les séances de groupe guidées par la parole, et les séances individuelles guidées par le toucher.

Les Tarifs

1 cours 15 €
Carte de 10 cours 130 €
Forfait à l’année 320 €
Atelier mensuel 40 € (tarif réduit 25€)

Adhésion annuelle à l’association
LES ATELIERS DU CHAMP GIRAULT 23€ (ou 30€ et plus en soutien)