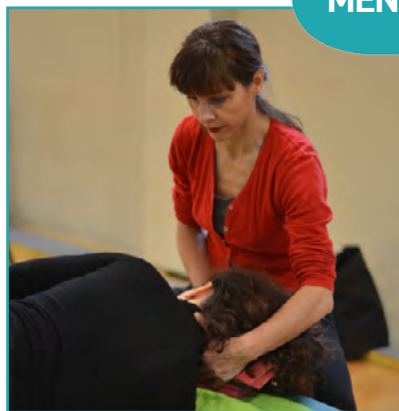




ATELIERS MÉTHODE FELDENKRAIS

au Centre de la Voix Rhône-Alpes

ATELIER
MENSUEL



Ouvert à
tous, dès
15 ans

Méthode d'éducation somatique utilisant le mouvement corporel afin d'améliorer la qualité et l'efficacité dans l'action.

Possibilité de s'inscrire à un seul ou à plusieurs ateliers.



Pour adultes et jeunes dès 15 ans.

Ouvert à tous, aucun prérequis.

Possibilité de s'inscrire à un seul ou à plusieurs ateliers.

Contenu

La bienveillance, le ludisme des leçons, l'acquisition et le raffinement de nouvelles habiletés permet de considérer et d'enrichir son potentiel.

A cette fin, la conscience du squelette et du mouvement sont développées par l'exploration de combinaisons de mouvements inhabituels ou inattendus.

L'objectif est de trouver de la mobilité, de la coordination et de l'intégration tant au niveau physique qu'intellectuel en favorisant l'autonomie et la confiance.

Une thématique particulière sera développée lors de chaque atelier.

Dates & horaires

Un samedi par mois, de 9h30 à 12h30.

Dates : 5 octobre / 9 novembre / 14 décembre / 18 janvier

15 février / 14 mars / 11 avril / 16 mai / 20 juin

Déroulement des ateliers :

- Une approche collective de 3h les samedis matins.

Une thématique différente sera abordée à chaque atelier. Plus d'infos sur www.centredelavoix.com

- Une approche individuelle d'1h qui permet de développer un potentiel plus personnel

Possibilité de ne participer qu'à la séance collective (sans la séance individuelle)

Intervenante

Ateliers animés par **Maud Tizon**,
pratiquienne et formatrice Feldenkrais,
artiste chorégraphique.

INFOS PRATIQUES

TARIFS (sans adhésion) :

- Séance collective de 3h uniquement : 30€

- Séance collective de 3h + séance individuelle d'1h : 70€

INSCRIPTIONS

auprès du Centre de la Voix Rhône-Alpes

04 72 19 40 93 / info@centredelavoix.com

www.centredelavoix.com