



# Feldenkrais

**MERCREDI de 12H30 à 13H30**

**VENDREDI de 10H15 à 11H15**

Ré-accorder son corps pour plus d'aisance dans les mouvements de la vie quotidienne

## COMMENT?

Allongés sur le sol, sur le dos, quelquefois assis ou de temps en temps debout, vous vous laissez guider par la voix du praticien et le cours commence...

Les mouvements sont simples, à la portée de tous. Chaque cours est différent dans son déroulement et ses objectifs. Il vise à améliorer la mobilité dans son ensemble. Il s'agit de développer sa capacité à sentir, vivre ce qui est le plus adapté pour soi en cet instant T et ainsi d'explorer de nouvelles façons de bouger.

## POURQUOI ?

Pour se défaire des tensions qui nous encombrant et nous empêchent de nous détendre, pour développer plus de vitalité au quotidien, prévenir des problèmes musculo-articulaires et sortir d'automatismes souvent réducteurs.

## POUR QUI ?

Pour toute personne curieuse, aimant bouger et souhaitant au travers du mouvement découvrir qu'il existe plus de façons de fonctionner que ce que l'on pense, que ce que l'on sait.

Il n'y a pas d'âge pour se découvrir souple et vivant et acquérir une nouvelle qualité d'être dans la vie de tous les jours.



Pré-requis : pouvoir s'allonger sur le sol et se relever.

**TARIF : 199€ + 13€ D'ADHESION**

ENSEIGNANT, **ANNE RIERA**, Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis 1991

**MJC ALLOBROGES – 1 Rue Hauquelin – 38000 GRENOBLE**

**Tél. : 04.76.42.56.96**

**Site : [www.mjc-allobroges.fr](http://www.mjc-allobroges.fr) Email : [mjc.allobroges@wanadoo.fr](mailto:mjc.allobroges@wanadoo.fr)**