

STAGES FELDENKRAIS

Stages FELDENKRAIS - Christel Foucault–Asso.Champ de Gestes

A travers des propositions de mouvements simples mais parfois inhabituels, nous explorons notre propre corps en mouvement, nous allons à la rencontre de nos articulations, observons que nos muscles peuvent se détendre, découvrons notre monde intérieur plus vivant, riche et différencié.

« L'impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable, l'agréable devient esthétiquement satisfaisant. »- M.Feldenkrais

- Dimanche 20 novembre – 10h à 13h

« Entre ciel et Terre » : explorer ses appuis et se déplacer à mi-hauteur

- Dimanche 22 janvier – 10h à 13h

« A plat ventre » : quel animal êtes-vous ?

- Dimanche 12 mars – 10h à 13h

« La respiration dans tous ses états. »

Venez avec votre tapis de sol et **un plaid**.



Tarif par stage : Adhérents : 16€ - Non adhérents : 23€+Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil de la MJC (3 jours max. avant le stage)



201 rue Clemenceau – 46 000 Cahors

Email : accueilmjc@wanadoo.fr

