

Profitez de vos vacances pour découvrir

# la méthode **Feldenkrais**

**2 stages**  
**de 5 jours / semaine**

du 06 au 10  
du 13 au 17  
août 2018

à l'école de  
**LA FAUTE SUR MER**

**tarif découverte**  
**50€ / le stage**

*rendre l'impossible, possible ;  
le possible facile ;  
le facile agréable,  
et l'agréable élégant*

Moshe Feldenkrais

Tim Dalton

du lundi au vendredi  
de 10h à 11h ou  
de 18h à 19h.

## La méthode Feldenkrais

s'adresse à toute personne quelque soit son âge, ou sa condition physique.

C'est un processus d'apprentissage qui favorise la souplesse du corps pour aller vers la souplesse de l'esprit.

Elle se pratique lors de séances de 45mn environ, en position allongée, assise ou debout.

L'enseignant guide ses élèves par la voix et leur permet d'accéder à une prise de conscience par le mouvement pour :

*« Le mouvement c'est la vie. La vie est un processus.  
Améliorer la qualité du processus améliore la qualité de la  
vie elle-même. »*

Moshe Feldenkrais

Ainsi, à la fin de la séance, vous découvrirez ou redécouvrirez des impressions de légèreté, d'un corps harmonieux, d'une respiration profonde et complète, d'une flexibilité du squelette et des muscles, d'une amplitude du geste.

**Elizabeth** est praticienne Feldenkrais formée pour pratiquer les PCM (prise de conscience par le mouvement) au Centre Feldenkrais Cantal affilié à la Fédération Nationale Feldenkrais.

Site Web : <http://portail15.fr/loostiic/>

ASSOCIATION LOOSTIIC, attention ça bouge !