

# *Une pratique douce pour améliorer la mobilité du corps*



## **LA METHODE FELDENKRAIS**

**Pour découvrir ou approfondir la méthode Feldenkrais™**

***En cours collectif :***

- une heure chaque semaine
- ou/et des ateliers mensuels de 2h30
- ou/et des stages d'une demi-journée à une journée

***En cours individuel :* une heure sur rendez-vous**

**Claudine, praticienne certifiée, vous propose, tout au long de l'année, d'explorer avec plaisir et curiosité, dans la facilité et l'écoute de vous-même, de nouvelles façons de bouger que vous pourrez utiliser dans votre quotidien et ainsi améliorer votre confort de vie et retrouver dynamisme et vitalité. Cette méthode convient à tous les publics de toutes conditions physiques et accompagne toutes les étapes de la vie en s'adaptant à des besoins variés.**

***Reprise des cours collectifs hebdomadaires  
salle polyvalente de Saint-Simon  
tous les vendredis de 10h30 à 11h30  
à partir du 20 septembre 2024***

*Les 2 premiers cours sont gratuits.*

*Possibilité de commencer à tout moment de l'année.*

Jordanne Feldenkrais



[claudine.delachaux@gmail.com](mailto:claudine.delachaux@gmail.com)

06 42 50 74 75

[Jordannefeldenkrais.fr](http://Jordannefeldenkrais.fr)

Tarifs

8€ la séance

70€ pour 10 séances

+ adhésion annuelle : 10€