Jordanne Feldenkrais

LEÇONS COLLECTIVES MÉTHODE FELDENKRAIS







salle polyvalente Saint-Simon les vendredis de 10h30 à 11h30 rentrée 25 septembre 2026

Basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement, la méthode Feldenkrais™est un processus d'apprentissage qui permet de découvrir ou de retrouver l'aisance, la spontanéité et la qualité des mouvements dans la vie quotidienne, la vie professionnelle, sportive, artistique…
Accessibles et concrètes les leçons proposées conviennent à tous les publics de toute condition physique. Elles accompagnent toutes les étapes de la vie en s'adaptant à des besoins variés.

vous avez envie d'essayer? 2 séances gratuites vendredi 18 septembre de 10h30 à 11h30 et samedi 19 septembre de 14h30 à 15h30 à la salle polyvalente de Saint-Simon ouvertes aux personnes qui ne connaissent pas la méthode et qui sont curieuses d'en savoir un peu plus.

infos et inscriptions Claudine Delachaux 06 42 50 74 75
claudine.delachaux@gmail.com