

# FELDENKRAIS EN VISIO

*Ouvert à tous les adhérents France Parkinson, à jour de leur adhésion*

## **QUAND ?**

Le mardi de 14 h à 15h

Chaque mois, le calendrier des séances est mis à jour dans la rubrique « Calendriers des Activités » du site du Comité 67 : (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67>). Vous pouvez le consulter à tout moment pour vérifier les dates, lieux et référents des activités.

## **OÙ ?**

Séance en Visio depuis votre domicile.

## **DESCRIPTION**

La Méthode Feldenkrais utilise le mouvement comme mode d'apprentissage et de connaissance de soi

En utilisant la capacité du système nerveux à se réorganiser, la méthode Feldenkrais est particulièrement efficace pour améliorer nos facultés à bouger avec aisance et moins d'effort. Des améliorations considérables se font rapidement sentir dans les postures, l'équilibre, la coordination, la flexibilité et le bien-être général.

Les leçons de la méthode aident à diminuer les douleurs et les tensions, à gagner en souplesse et stabilité, à améliorer la coordination des mouvements, à éveiller les sens et à trouver plus de vitalité.

Les séances sont encadrées par un intervenant qualifié du Centre Feldenkrais Cantal à Aurillac.

## **TARIF**

150 €/an, [une séance découverte offerte](#)

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 150 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 75 € encaissés en janvier et juillet)

## **CONTACT POUR L'INSCRIPTION**

Référente : Chantal SCHWARTZ - ☎ 06 44 05 42 12

## **2 liens vers des vidéos explicatives**

La méthode Feldenkrais ® : Explorer l'inhabituel

Reportage sur le Feldenkrais dans Télématin sur France 2

