



Mardi

18h45 > 19h45

Club Léo

(salle Corps, 2^e étage)

Tarif : 184 €

Adhésion : 18 €



Feldenkrais

avec Armance

Description

Le Feldenkrais vous permet d'apprendre à mieux bouger et d'aller vers l'aisance dans le mouvement et l'action.

Cette méthode s'adresse à un public très large : personnes à la recherche de performance scénique ou sportive, victimes d'accidents pour réapprendre à bouger, personnes qui souhaitent préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Sa pratique permet de :

- Réduire, voire faire disparaître les tensions, fatigues, douleurs.
- Découvrir de nouvelles façons de bouger.
- Révéler des potentialités inattendues.
- Retrouver un fonctionnement plus efficace et harmonieux...

Découvrir le Feldenkrais en [vidéo](#)