



Mardi

18h45 > 19h45

Club Léo

(salle Corps, 2<sup>e</sup> 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](#)



CLUB  
**léo**  
LA GRANGE  
*Vienne*

www.clubleovienne.fr  
contact@clubleovienne.org  
04 74 85 36 52  
56 rue de Bourgogne  
38200 Vienne

