

FELDENKRAIS EN VISIO

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

QUAND ?

Le mardi de 14 h à 15h

La tenue des séances est répertoriée sur le calendrier du mois sous la rubrique « Calendriers des Activités » du site internet du Comité 67 (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67/>). Consultez-le régulièrement.

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 dispensées par Agathe, Voyage en Mouvement, formée spécifiquement à cette méthode au Centre Feldenkrais Cantal à Aurillac.

Cliquer [ICI](#) pour visualiser une petite vidéo explicative.

TARIFS :

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)

PÉRIODICITÉ :

48 séances, soit 11 mois d'activité sportive sur l'année.

CONTACT POUR L'INSCRIPTION :

Référente : Chantal SCHWARTZ - ☎ 06 44 05 42 12

