

FELDENKRAIS SUR WISSEMBOURG

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

QUAND ?

Le 2^{ème} et 4^{ème} mercredi du mois de 14h30 à 15h30

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 ?

Maison des Associations et des Services – 2 rue du Tribunal - WISSEMBOURG.

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, BeHarmonie, formée spécifiquement à cette méthode au Centre Feldenkrais Cantal à Aurillac.

TARIFS :

100 €/an, **une séance découverte offerte**

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 100 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 50 € encaissés en janvier et juillet)

PÉRIODICITÉ :

24 séances

CONTACT POUR L'INSCRIPTION :

Référent : Jean-Luc PETIT - ☎ 06 07 58 90 84

2 liens vers des vidéos explicatives

[La méthode Feldenkrais™ : Explorer l'inhabituel](#)

[Reportage sur le Feldenkrais dans Télématin sur France 2](#)

PHOTO :

