

MÉTHODE FELDENKRAIS

“ Ce qui est étonnant en **Feldenkrais**
c'est la découverte de notre squelette,
de nos **articulations**, par des enchaînements
de **mouvements** en douceur, nous prenons
conscience de la **colonne vertébrale** :
c'est **ludique**...
Une sensation de **légèreté** et d'**équilibre**
nous habite à chaque fin de cours. ”



mobile
PERPETUUM
le mouvement comme ressource

www.perpetuumobile.fr

La **méthode Feldenkrais™**, une approche corporelle qui met l'élève dans un projet d'amélioration de ses gestes, ses habitudes vers un changement, un mieux-être.

Saison 2016-2017 :

Semaine ouverte du 5 au 9 septembre :

7€ le cours

Cours d'essai tout au long de l'année : 10€

Cours Feldenkrais™, 1 heure en groupe,
Prise de conscience par le mouvement

Lundi à 12 h 15, à 19 h

Mercredi à 12 h 30, à 18 h 30

Vendredi à 9 h

Séances individuelles,

Intégration fonctionnelle

Séance par le toucher, elle nous apprend à retrouver un meilleur fonctionnement sensoriel et moteur. Douleurs de dos, difficultés posturales, pertes de mouvements, douleurs chroniques... Elle participe à notre développement personnel. Elle touche nos sensations les plus profondes connues dans l'enfance.

Sur rendez-vous.

Tout au long de l'année :

Ateliers du samedi, une fois par mois de 10 h à 13 h

Stages résidentiels

Stages Feldenkrais et Méditation Zen.

L'enseignante : **Nathalie Touaty**,
praticienne certifiée depuis 2004,
D.U "techniques du Corps et monde du soin",
Master 1 Danse, Université Paris8

nous joindre :

contact@perpetuumobile.fr

www.perpetuumobile.fr

5 Place de Rome, 13006 Marseille

06 62 07 09 77