

# 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](http://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](mailto:contact@perpetuumobile.fr)

[www.perpetuumobile.fr](http://www.perpetuumobile.fr)

5 Place de Rome, 13006 Marseille

06 62 07 09 77