

# MÉTHODE FELDENKRAIS

“ Par les sensations,  
la conscience s'élargit  
et laisse émerger un  
mouvement  
global libre, fluide,  
en sécurité. ”



*mobile*  
PERPETUUM  
le mouvement comme ressource

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

# Saison 2018-2019

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

**Les cours en groupe :**  
« **Prise de Conscience par le mouvement** »  
durée 1h - Lundi à 12h15 et à 18h30  
Mercredi à 12h30 et à 19h - Vendredi 9h

**Stages courts : le samedi matin 9h30 à 13h**  
**Thème : l'équilibre**  
**Stages longs et résidentiels :**  
**Feldenkrais et raquettes, Feldenkrais et randos**

**Séances individuelles, « Intégration fonctionnelle »**  
sur rendez-vous. Par le toucher, le praticien aide à  
lever les limitations de mouvement et d'action,  
à défaire les habitudes acquises qui entraînent  
fatigue, divers troubles et douleurs physiques et  
mentales, pour retrouver son potentiel  
Pour adultes et enfants.

**L'enseignante : Nathalie Touaty**  
Praticienne Feldenkrais depuis 2004,  
spécialisée enfants aux besoins spécifiques  
D.U « Techniques du Corps et monde du soin »  
Master 1 Danse, Université Paris 8

**nous joindre :**  
**contact@perpetuumobile.fr**  
**www.perpetuumobile.fr**  
**www.facebook.com/perpetuumobile.fr**  
**5 Place de Rome, 13006 Marseille - 06 62 07 09 77**