

ATELIER FELDENKRAIS Thème : Prendre Conscience de son Centre pour prendre sa Place



• Pendant cet atelier, nous explorerons les différentes parties du corps qui permettent de définir notre propre espace vital. Nous irons à la découverte de nos perceptions entre le corps physique et la partie impalpable qui nous entoure et qui le définit. Ce processus sera possible à travers la Prise de Conscience de soi par le Mouvement. Nous apprivoiserons notre bassin et le relierons aux membres (jambes/bras) à travers une respiration ciblée afin de renforcer la maîtrise de ses parties. Nous découvrirons l'étroite relation entre notre monde intérieur et extérieur. Le résultat : un meilleur équilibre global, une meilleure orientation dans l'espace et une meilleure perception de soi dans l'environnement qui nous entoure.

• IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À PRENDRE VOTRE PLACE !

• Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où vais-je ?

Bouger pour se stabiliser, se stabiliser pour bouger !

Atelier tenu par

Silvia Musaro'

Praticienne Méthode Feldenkrais

Certifiée ASF

musaro.feldenkrais@bluewin.ch

Samedi 24 novembre 2018 de 13h15 à 17h30

Lieu: Studio Feldenkrais- Rue des Sablons, 4 - 1205 GE

(Place du) Cirque, Plainpalais, quartier des Bains.

Prix de cet Atelier : 90.- CHF

(prière de s'inscrire par (:merci, max 10 places disponibles !)

TENUE CONFORTABLE + JAQUETTE + PAIRE DE CHAUSSETTES