

# BIÔ - THÉRAPIES

VOUS PROPOSE DES COURS DE GROUPE HEBDOMADAIRES  
DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS®,

SE SONT DES LEÇONS DE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT®

PENDANT CES COURS LA PRATICIENNE GUIDE VERBALEMENT LES ÉLÈVES EN  
PROPOSANT UNE SÉQUENCE DE MOUVEMENTS INUSUELS AFIN D'INTÉGRER UNE FONCTION UTILE  
POUR ÊTRE PLUS EFFICACE DANS L'ACTION.

## HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT

DÉCOUVREZ LA MÉTHODE FELDENKRAIS® EN GROUPE

IL S'AGIT D'UNE MÉTHODE PSYCHO-CORPORELLE GLOBAL

QUI TOURNE AUTOUR DE L'ART DU MOUVEMENT

AFIN D'AVOIR PLEINE CONSCIENCE DE SON CORPS ET LE RÉCONCILIER

AVEC L'ESPRIT AU TRAVERS DE MOUVEMENTS JUSTES QUI VISENT À :

- RÉDUIRE LES DOULEURS MUSCULAIRES
- AMÉLIORER VOS PROPRES CAPACITÉS DE MOUVEMENT
- PRÉVENIR UNE USURE PRÉMATURÉE DU SYSTÈME OSSEUX
- AMÉLIORER LA COORDINATION, LA FLEXIBILITÉ ET LA POSTURE
- MIEUX GÉRER SON HANDICAP ET BÉNÉFICIER DE BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

CETTE MÉTHODE EST OUVERTE ET UTILE À TOUS :

PROFESSIONNELS DU MOUVEMENT, SPORTIFS, MUSICIENS, COMÉDIENS,

DANSEURS OU SÉDENTAIRES ; QUEL QUE SOIENT VOTRE ÂGE, VOS DIFFICULTÉS OU HANDICAPS.

LEÇONS DE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT®

• TOUS LES JEUDIS DE 19H00 À 20H00/ PRIX : 25.- PAR LEÇON, PREMIÈRE OFFERTE

STUDIO FELDENKRAIS

RUE DES SABLONS, 4

1205 GENÈVE

ARRÊT : CIRQUE, PLAINPALAIS, QUARTIER DES BAINS

TENUE CONFORTABLE ET UNE PAIRE DE CHAUSSETTES !

JE VOUS INVITE DONC À DÉCOUVRIR LA MÉTHODE FELDENKRAIS,

LA VOIE DE L'HARMONIE, UN CHEMIN DE LA TRANSFORMATION TOUT EN DOUCEUR...

SILVIA MUSARO'

