



Association
Mieux-Etre

YOGA
GYM DOUCE
SOPHROLOGIE/MEDITATION
METHODE FELDENKRAIS

Méthode FELDENKRAIS

avec

Elisabeth BOUDOL

Praticienne Feldenkrais™

Stage Découverte

Samedi 16 Septembre 2023 - 9h30 à 11h30

Ateliers du Samedi 9h à 12h

« DU MATIN AU SOIR, MA VIE PLUS FACILE »

14 Octobre - 9 Décembre 2023

27 Janvier - 16 Mars - 25 Mai 2024

Saint-Germain-lès-Corbeil

Espace Culturel et Associatif Victor Hugo

Tarifs : Stage découverte non adhérent 5 €
Ateliers Adhérent : un atelier 20 € - 5 ateliers 80 €
Non adhérent : un atelier 25 € - 5 ateliers 120 €

Informations & Inscriptions sur place ou <https://associationmieuxetre.weebly.com>

ame.stgermainlescorbeil@gmail.com

01.64.96.40.50 et 06.31.02.42.90



Stage Découverte

Samedi 16 septembre 2023 - 9h30 à 11h30

Ateliers du Samedi, pour se rendre la vie plus facile

pour développer votre attention et votre potentiel de mouvements,
en vous centrant sur vos sensations.

Samedi 14 Octobre 2023 : Trouver du repos dans le bas du dos

Par la respiration et la quête de mobilités fines, l'accordéon lombaire peut trouver le relâchement nécessaire à une assise confortable, à une marche déliée évitant des problèmes aux genoux, et permettre une nuque plus souple.

Samedi 9 Décembre 2023 : Nuque, cou et mâchoire

Récupérer de la liberté dans la mâchoire permet d'avoir une nuque plus détendue, plus libre, un cou plus long, un tête plus légère ... mais aussi une meilleure sensation dans notre verticalité, un appui plus franc et confortable au sol et une ouverture plus fluide et plus tranquille au monde.

Samedi 27 Janvier 2024: Vers un équilibre stable et mobile à la fois

La station debout et la marche requièrent des pieds capables de s'adapter à des terrains variés. Comment avoir la tête dans le ciel et les pieds sur terre ?

Samedi 16 Mars 2024: Délier nos genoux

Des genoux déverrouillés portent l'empreinte de la solidité du corps, qui provient de son adaptation aux forces du haut et du bas. Répartir l'effort le long de la jambe déploie notre facilité à marcher, monter des escaliers, danser, sauter... Attachons nous à laisser frémir nos genoux !

Samedi 25 Mai 2024: Avoir les yeux en face des trous

La position de la tête assure l'horizontalité du regard, primordiale pour l'équilibre général du corps. D'où l'importance de retrouver la mobilité des yeux, de les recentrer dans leurs orbites, à leur fin de guide du mouvement. Le regard donne accès à l'espace et traduit la qualité d'ouverture vers l'autre, vers le monde. Engager les yeux implique le corps dans sa globalité. Proverbe indien « Là où va la main va l'œil, là où va l'œil va le cœur »

**3h pour prendre conscience de ma façon de bouger
et améliorer mon répertoire de mouvements.**