



fluidité.

Méthode Feldenkrais, souplesse et

Animation : Sophie Zavaglia

Kinésithérapeute et formateur Feldenkrais.

Présentation du stage

La méthode Feldenkrais vous propose une exploration de votre corps en mouvement. Bienvenue à tous les curieux en recherche d'amélioration et de confort corporel. Quel que soit votre âge, votre mobilité, vous expérimenterez des séquences de mouvements doux et lents, à votre rythme, guidés par la voix de Sophie. Tel un enfant, vous serez étonné de redécouvrir des possibilités gestuelles toujours disponibles et insoupçonnées.

Cette semaine améliorera durablement la qualité et l'efficacité de vos gestes au quotidien.

« Cultivez l'aisance et la grâce dans le mouvement : c'est plus important que vous ne croyez » Moshe Feldenkrais.

Programme du stage

Les journées s'articuleront ,en fonction de la météo, entre séances Feldenkrais et balades découverte des proches alentours. Par exemple, matin, 2h de Feldenkrais au sol, en salle, prise de conscience corporelle en mouvement, lié à la respiration .Progression au fil des jours. Séances globales , douces et ludiques.

Après la sieste, 1h30 à 2 heures de pratique, en lien avec le matin, à votre rythme. Sur le plancher extérieur, si le temps le permet. Puis, balade calme quand la température sera clémente. Pendant les balades, petites pauses surprises Feldenkrais.

Informations pratiques :

Pour la pratique du Feldenkrais, tenue confortable, chaussettes, votre coussin préféré si vous en avez un. Si vous avez un tapis de gym confortable, prenez-le, sinon, il y en a sur place. Pour les balades, de bonnes chaussures sont indispensables. Le bâton de marche n'est pas indispensable mais il peut apporter sécurité et confort en fin de parcours. Chapeau, lunettes de soleil, cape, et gourde sont conseillés. Pour les baignades, pensez au maillot de bain et sandales plastiques.

Faites une place dans vos bagages pour la joie et la bonne humeur.

Si ce stage vous tente, n'hésitez pas à vous inscrire vite.

Maximum 8 personnes