Énergie et fluidité par le mouvement

Mme BROS Marielle (Éducatrice sportive diplômée (BE E.G.D.A) Formée à la méthode Feldenkrais.)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - MMPT
(Salle EPS)

Début le mardi 04 février 2025

DURÉE : 01:00

Prix : **36.00 €**

MATERIEL :

Venir avec un tapis.

CODE ACTIVITÉ : SBD 790

DESCRIPTION

La première séance est décalée au mardi 4 février 2025 (au lieu du 21 janvier)

La méthode Feldenkrais est basée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. Elle vise à améliorer les dysfonctions et à révéler les potentialités ignorées du corps.
Guidé par la voix, chacun explore un mouvement demandé qui va évoluer durant la séance pour amener une meilleure organisation corporelle. En explorant le mouvement dans la lenteur et la répétition, de nouveaux circuits neuro-musculaires vont se créer, amenant plus de fluidité, une meilleure prise en charge des gestes du quotidien, ainsi que l'amélioration des douleurs articulaires. Chacun, à travers ses sensations, voit le mouvement évoluer durant la séance mais aussi de séance en séance.
Ce cours est accessible à tous.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	04-02-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	11-02-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	18-02-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	25-02-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	04-03-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	11-03-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	18-03-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	25-03-2025	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE