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 26 janvier 2027

DURÉE : 01:00

Prix : 36.00 €

MATERIEL :

Venir avec un tapis.

CODE ACTIVITÉ : SBD 760

DESCRIPTION

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 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.
Prévoir un tapis.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-01-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	02-02-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	09-02-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	02-03-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	09-03-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	16-03-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	23-03-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	30-03-2027	15:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE