

Méthode Feldenkrais™



La méthode Feldenkrais utilise le mouvement comme moyen d'apprentissage et de connaissance de soi. C'est une méthode douce qui nous invite à prendre conscience de nos habitudes pour améliorer notre posture et découvrir de nouvelles mobilités.

Elle permet de gagner en efficacité dans le mouvement, de développer plus de souplesse en dénouant les tensions.

A partir d'exercices simples, le plus souvent au sol, elle propose avant tout une exploration par le mouvement, en portant attention à soi-même, sans modèle à reproduire, ni savoir à acquérir. Elle nous aide à être plus à l'écoute pour améliorer notre potentiel d'action, en étant plus réceptif.

Confort, aisance dans le mouvement, effort minimum, détente et présence à soi-même sont les qualités fondatrices de cette méthode.

Elle s'adresse à tous sans condition d'âge, ni condition physique particulière.

Avec Annette Rifaux, enseignante en danse contemporaine et méthode feldenkrais™

L'association « le moindre geste » propose un cours:

Le **LUNDI** de **12h30 à 13h30** à l'Art du Chi, 11 rue Camoin Jeune 13004 Marseille
Métro Réformés, bus 81

(reprise des cours le 19 septembre)

Renseignements: **06 67 41 00 83**

Tarifs: 12 euros /cours (carte de 10 cours)

110 euros /trimestre- 290 euros/an- Adhésion à l'association: 15 euros

Séances individuelles sur rendez-vous

Courriel: **le-moindre-geste@laposte.net**