

## Entrez dans l'aventure FELDENZOOM :

### **Les lundis soir à 19h 30 ( jusqu'à 20h 45)**

Un cours de Prise de conscience par le mouvement méthode Feldenkrais® -

je vous guide avec la voix dans l'exploration de petits mouvements inhabituels qui vous apporteront une plus grande conscience de vous mêmes. Vous n'avez pas besoin de regarder l'écran.

Peu à peu, vous apprenez à faire moins d'effort, à bouger davantage à partir des os et du centre et à réduire les tensions parasites.

### **Tous les jeudi 10h -11h 15 : DANSE IMPRO**

un cours de Feldendanse: 30 minutes de Feldenkrais et 30 minutes d'improvisation guidée pour intégrer ces nouvelles perceptions et trouver une danse fluide, ancrée, libre où toutes les parties du corps sont connectées. Un moment pour relier les sensations, les pensées, l'imaginaire et se reconnecter en profondeur avec son être sensible, créatif.

Ces 2 cours sont ouverts à tous, sans pré requis;

Contacitez moi pour toute question 06 22 07 12 49

peggymouss@gmail.com et je vous envoie le lien pour un cours d'essai gratuit; 12 E le cours , règlement par virement.