

1/2 journée d'éducation somatique - prise de conscience par le mouvement

Stage Feldenkrais

Roquefort-les-pins (06) Dim. 21 juillet 2019

Nos limitations dans l'ampleur ou la fluidité d'un mouvement ne proviennent pas toujours des limites mécaniques au niveau des articulations. La méthode Feldenkrais se propose de visiter le mouvement et les actions tels qu'ils se passent et de laisser émerger des solutions nouvelles. Ainsi l'organisation d'un mouvement n'est jamais figée et peut se modifier.

Cette possibilité permet de modifier des schémas parfois gênants résultants d'une situation passée, pour en faire apparaître d'autres qui sont plus adaptés aux situations nouvelles.

Sportifs, athlètes, artistes, personnes souffrant de douleurs chroniques ou nécessitant une rééducation post-traumatique, ou une récupération post-natale, tous ont bénéficié de cette méthode.

9h00 à 11h30

Salle Charvet 1 - 06330 Roquefort-les-pins

35€

ouvert à tous

AIKI DOJO AZUR

06 60 42 26 32

azur@aikidojo.fr

aiki-dojo.fr



Feldenkrais

M e t h o d

Benjamin LIU

Movement and Performance Coach
Bachelor of Science in
Somatic Education and Performance

Feldenkrais Practitioner • Certified Russian Martial Art Instructor
Personal trainer with the National Academy of Sports Medicine
Yoga Instructor with Yoga Alliance
Graduate of Movement Theatre Studio Conservatory