

Le samedi 17 décembre à Marseille de 14h à 18h30

Atelier selon
la méthode Feldenkrais



Se familiariser, éveiller et relier le plancher pelvien aux autres parties du corps, plus accessibles et présentes.

Pourquoi?

Tout ce qui reste caché n'est plus irrigué de la même manière.

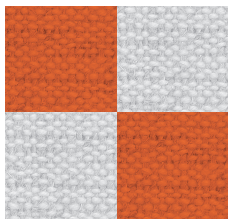
S'il y a moins de relations, l'énergie diminue.

Dès qu'un espace est délaissé, les autres parties de nous sont sur-sollicitées et se fatiguent.

Le plancher pelvien est situé au centre du corps, sa double fonction est de pouvoir se fermer et s'ouvrir !

Travailler autour de cette région permet de stimuler :

- La santé du bassin, du bas du dos.
- Une musculature tonique afin de retenir les fuites urinaires. La possibilité de tousser, rire, courir, danser sans devoir se protéger.
- Une vie intime vivante.



L'atelier est proposé
par les praticiens
Feldenkrais de
la région sud-est
www.feldenkrais-sudest.fr

L'atelier sera **animé par Brigitte Schöb**, praticienne
et formatrice de la méthode Feldenkrais :
www.ateliers-mouvement-feldenkrais

Durant cet atelier, nous allons explorer, à travers
différentes situations, des mouvements de tout le
corps, en douceur, avec curiosité et un brin d'humour.
Nous serons tantôt allongés sur le dos, tantôt assis
sur une chaise, tantôt sur le ventre et aussi debout.

Samedi 17 décembre 2016.

Accueil à 14h, démarrage à 14h30 jusqu'à 18h30.

Le Grenier du corps

2, rue des Tyrans - 13007 Marseille

Coût : 55 euros dont 20 euros d'acompte.

Pour vous inscrire :

libeller un chèque de 20 euros à MOBIL'AT

Et l'envoyer à : Françoise Pouillot

39, boulevard saint Lucie- 13007- Marseille

Pour plus d'informations vous pouvez contacter
deux praticiennes de la méthode Feldenkrais de la
région sud-est :

Françoise Pouillot : 06 15 44 46 74

Marie-Christine Dumas : 06 85 42 75 55

mariechristine.dumas@laposte.net

Prévoir :

- une petite serviette de bain
que nous allons utiliser pour
travailler assis sur une chaise.
- un tapis de sol (si possible).
- des vêtements souples et
chauds et des chaussettes.

