

# MÉTHODE FELDENKRAIS

“ Se mouvoir plus facilement grâce aux séances variées, structurées et ludiques par la méthode Feldenkrais™. Découvrir son squelette, trouver la relation à la gravité, lâcher les tensions et changer en douceur les habitudes de mouvements. Par les sensations, la conscience s'élargit et laisse émerger un mouvement global libre, fluide, en sécurité. ”



*mobile*  
PERPETUUM  
le mouvement comme ressource

[www.perpetuumobile.fr](http://www.perpetuumobile.fr)

# Saison 2017-2018

La méthode Feldenkrais™, un système ouvert qui met l'élève dans un projet d'amélioration de ses gestes, ses habitudes vers un changement, un mieux-être.

Ateliers du Samedi,  
1 / mois de 9h45 à 13 h. Sur le thème  
« Développement humain et vitalité »

Les cours en groupe :  
« Prise de Conscience par le mouvement »  
- durée 1h -  
Lundi à 12h15, à 18h  
Mercredi à 12h30, à 19h  
Vendredi à 9h

Ateliers sur les yeux et le mouvement : Vision, regard, espace et mouvement, et détente oculaire.  
1 fois / mois de 9 h 45 à 13h.

Séances individuelles,  
« Intégration fonctionnelle » sur rendez-vous. Par le toucher, le praticien aide à lever les limitations de mouvement et d'action, à défaire les habitudes acquises qui entraînent fatigue, divers troubles et douleurs physiques et mentales, pour une meilleure image de soi.  
**Pour adultes et enfants.**

L'enseignante : **Nathalie Touaty**

Praticienne Feldenkrais depuis 2004 - Praticienne JKA  
D.U « Techniques du Corps et monde du soin »  
Master 1 Danse, Université Paris 8

nous joindre :

[contact@perpetuumobile.fr](mailto:contact@perpetuumobile.fr)

[www.perpetuumobile.fr](http://www.perpetuumobile.fr)

[www.facebook.com/perpetuumobile.fr](http://www.facebook.com/perpetuumobile.fr)

5 Place de Rome, 13006 Marseille - 06 62 07 09 77