



ATELIER DE MÉTHODE FELDENKRAIS™

« Libérer ses hanches pour une marche plus légère »

SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021 DE 14h À 17h

La méthode Feldenkrais™ utilise le mouvement comme moyen d'apprentissage et de connaissance de soi.

C'est une méthode douce qui met l'accent sur le mouvement squelettique plutôt que sur l'effort musculaire.

En prenant conscience de notre façon de bouger, nous développons d'autres possibilités de mouvements qui nous donnent plus de liberté, de confiance et de stabilité pour agir.

À travers une exploration guidée par l'enseignante, Annette RIFAUX, chacun(e) est amené(e) à ressentir les chemins du mouvement plus finement et apprend à faire moins d'effort pour être plus efficace dans ses actions.

**POUR TOUTES CELLES ET CEUX QUI SOUHAITENT PRÉVENIR LES DOULEURS ,
SE DÉTENDRE ET GAGNER EN LÉGÈRETÉ...**

Contact : 04 42 07 32 41 / picasso@ville-martigues.fr
FACEBOOK : Site Pablo Picasso Conservatoire Martigues



INSCRIPTION ATELIER DE MÉTHODE FELDENKRAIS™

« Libérer ses hanches pour une marche plus légère »

Samedi 27 novembre 2021 de 14h à 17h

Nom et Prénom :

.....

Adresse :

.....

.....

Mobile : / _____ /

Mail : / _____ @ _____ /

Date de naissance : / _____ / _____ / _____ /

RÈGLEMENT :

- Résidant de la commune de Martigues ➤ Tarif = 10 €
- Résidant hors commune ➤ Tarif = 20€

Règlement par chèque bancaire à l'ordre du « Trésor Public » ou espèces.

Merci de noter au dos du chèque les Nom & Prénom de l'inscrit ainsi que l'intitulé de l'atelier.

MERCI D'APPORTER UN PLAID /GRANDE SERVIETTE ET DES CHAUSSETTES

Toute inscription doit obligatoirement comporter le formulaire d'inscription accompagné du règlement et doit être remise à l'accueil du Site Pablo Picasso ou envoyer par voie postale.

Date et signature :

Contact : 04 42 07 32 41 / picasso@ville-martigues.fr
FACEBOOK : Site Pablo Picasso Conservatoire Martigues