

Le Sounder Sleep System, processus de sommeil profond, a été développé par Michael Krugman, praticien Feldenkraïs, pendant plusieurs décennies. Aux enseignements classiques de la méthode Feldenkraïs, cette approche incorpore des techniques de respiration naturelle et de Yoga ainsi que certains aspects de méditations traditionnelles.



Franck Armand

Scientifique de formation, il s'est parallèlement investi dans différentes disciplines artistiques telles que la danse, le chant, le travail de la terre. Son périple professionnel l'a conduit au Japon où, pendant plusieurs années, il s'est plongé dans les arts traditionnels, l'Aïkido et la méditation Zen. Chercheur scientifique et pédagogue, c'est sur la pluridisciplinarité de son expérience qu'il a développé sa pratique de la méthode Feldenkrais. Praticien diplômé, il enseigne à Paris et en province.



425 Chemin de Coplet
26190 Saint Jean en Royans

06 83 47 25 16

METHODE FELDENKRAÏS ET SOMMEIL PROFOND



Des techniques simples et efficaces,
pour respirer librement,
dormir mieux,
et améliorer votre qualité de vie

Samedi 25 mars 2023





LA TECHNIQUE DE SOMMEIL PROFOND

Elle est basée sur la découverte que certains mouvements peuvent nous faire basculer sans effort d'un état éveillé vers un repos physique et mental très profond. Dans cet état de tranquillité, si nous avons besoin de dormir, nous nous endormirons.

Cette journée de découverte vous permettra d'intégrer les fondements essentiels d'un sommeil réparateur et d'explorer plusieurs techniques du « Sounder Sleep System ».

Enregistrements fournis en fin de stage.

Journée découverte



Date : Samedi 25 mars 2023

Lieu : Ecole de danse "le 267" - 563 avenue Sadi Carnot - 07500
Guilherand Granges

Horaire : 9h30-17h

Repas pris en commun, fait de ce que chacun aura apporté (prévoir plutôt léger...)

Tarif : 60 euros pour la journée. Votre inscription ne sera définitive qu'après l'envoi d'un chèque de 25 euros d'arrhes à l'ordre de Mirokou, à l'adresse suivante :

Franck Armand, Mirokou, 425 Chemin de Copley,
26190 Saint Jean en Royans

Avant le 15 mars

Stage limité à 17 participants. Le minimum d'inscription pour que le stage ait lieu est de 8 personnes.

Contacts et renseignement : Franck Armand 06 83 47 25 16