

Méthode Feldenkrais

Des articulations souples et fluides...



Pourquoi venir ?

Les 7 sessions de cette année 2019-2020 seront centrées sur l'exploration des articulations des membres : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes et poignets.

Dans un aller/retour continu de l'exploration entre le centre de nous-mêmes et la périphérie, nous découvrirons à la fois les détails de ces articulations et leur lien avec la colonne vertébrale et le dos.

Pour vous inscrire et pour tout renseignement contactez :

FRANCK ARMAND

franck.armand@mirokou.com

06 83 47 25 16

Quand :	le samedi matin 2019 : 12 oct., 14 déc. 2020 : 25 janv., 22 fév., 21 mars, 9 mai, 6 juin
Où :	Saint Jean en Royans Rue Pasteur, Salle bleue de l'école primaire
Horaires :	9h30 - 12h30
Tarif	25 euros la séance

RDV le 12 octobre !