

ATELIERS DU MOUVEMENT



Retrouvez le plaisir de bouger sans effort
Gagnez en qualité de vie
Développez la confiance en vous

ATELIER FELDENKRAIS

L'ORDINATEUR

Samedi 22 mars 2014

Renseignements et inscriptions
Laure Meneau
06 60 84 95 89

laure.meneau@free.fr

MAEMA association loi 1901

Association MAEMA tél 06 60 84 95 89

L'approche qui vous est proposée :

Au travers de mouvements doux, faciles, inhabituels, la méthode Feldenkrais va vous permettre de mieux prendre conscience, grâce à une exploration individuelle, des possibilités que vous avez de garder les bras, les épaules, le cou et le regard plus souples et plus mobiles, afin d'éviter les tensions et douleurs très souvent liées à l'utilisation souvent prolongée d'un ordinateur.

Pour cela, nous allons observer :

- * comment nous sommes assis
- * le contact des pieds au sol et de soi-même avec un siège
- * quels sont les chemins habituels que nous utilisons, en particulier avec le regard et le cou
- * comment nous pouvons différencier des parties de nous-même qui veulent fonctionner toujours ensemble

Et nous allons jouer avec d'autres options possibles de mouvements, afin de trouver plus de liberté et d'aisance
Horaires : **9h30 à 12h00**

Lieu : **Vaison la Romaine salle Lou Caleu, rue Trogue Pompée**

Effectif : **10 personnes maximum**

Tarif : **35 €** pour les adhérents et **40 €** pour les non-adhérents
Le règlement se fait à l'inscription, par chèque à l'ordre de l'association MAEMA.

Inscriptions au plus tôt à remettre à

Laure Meneau ou à lui envoyer à
La Coste 26170 Mérindol les Oliviers

Prévoir vêtements chauds, confortables, chaussettes et couverture