

Lieu des cours : Alliance Française
12 bd du lycée - 74 000 Annecy

Méthode
FELDENKRAIS™
Annecy

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique - Crédit photo Christine Barrat - Conception graphique Laurent Kraif

Contact

Praticienne Feldenkrais certifiée
Formatrice en expression vocale

06 82 44 12 73
claire.chanet@gmail.com
www.clairechanet.com

Claire Chanet

19
20

La méthode Feldenkrais

invite au mouvement dans une écoute corporelle fine. En questionnant votre propre fonctionnement, vous êtes guidés vers de nouveaux chemins d'actions, plus doux et plus efficaces.

Chaque session propose d'explorer une combinaison de mouvements simples, parfois surprenants, permettant de gagner en confort, souplesse et vitalité.

C'est un chemin d'apprentissage par le mouvement qui invite chacun à développer son autonomie, sa créativité, pour gagner en fluidité, confiance, présence et bien-être.



Pour la voix,

la méthode Feldenkrais propose une exploration sensorielle particulièrement pertinente, afin de comprendre et ressentir le lien qui se tisse entre notre corps et notre voix et inclure l'ensemble de soi dans le geste vocal.

Cours hebdomadaire

Mardi 12h30 - 13h30

à partir du 1er octobre

Forfait annuel 360 €

290 € inscription sept. et oct.

Forfait 10 séances 150 € - Séance à l'unité 18 €

" Rien à propos de nos schémas de comportement n'est permanent, si ce n'est notre conviction qu'ils le sont." Moshe Feldenkrais

Atelier mensuel

Samedi 10h00 à 13h00

5 octobre - 16 novembre - 14 décembre - 18 janvier

8 février - 14 mars - 4 avril - 16 mai.

Chaque mois une thématique pour de nouvelles découvertes.

La séance 35 € - Forfait 8 ateliers 240 €

Atelier Feldenkrais & voix

Bi-mensuel mercredi de 19h00 à 21h00

2, 16 oct - 6, 20 nov - 4 déc.

15, 29 janv - 12 fév - 18 mars

1er, 15 avril - 13, 27 mai

Forfait annuel 12 séances 312 €

Forfait 6 séances 180 €

Stage Feldenkrais & voix

samedi de 10h00 à 16h00

30 novembre - 18 avril - 13 juin

Forfait 3 journées 195 €

Stage à la journée 75€

Séance individuelle

Intégration fonctionnelle
sur rendez-vous

Informations :

www.clairechanet.com