

# Stage Feldenkrais™ les 27 et 28 janvier 2018

- Samedi 27 janvier: de 14h00 à 19h00
- Dimanche 28 janvier: de 10h00 à 14h00

## “l'équilibre et le déséquilibre”

Nous sommes toujours en recherche d'équilibre quelque soit notre activité.

Rien n'est figé...

Si cette recherche fait partie du développement de l'enfant, c'est aussi une attention indispensable chez toute personne pratiquant un sport, un art en mouvement.

Qu'en est-il des autres, de ceux qui ne sont pas engagés dans une technique spécialisée et pointue ?

C'est ce que je vous propose de découvrir et de clarifier.

Des séquences de mouvements variées, explorées délicatement vont permettre à chacun de prendre conscience de ce jeu entre équilibre et déséquilibre.

Sentir avec plus de finesse ce jeu incessant d'adaptation va éveiller nos sens, permettre d'être en lien avec ce qui se vit en nous avec plus de clarté, ouvrir notre espace intérieur, notre vision, notre ressenti.

Nous allons jouer avec cette notion d'équilibre et oser déstabiliser les frontières que nous mettons par habitude.

Intervenante: **Brigitte Schoeb**

praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais™

formée en Somatic Experiencing (SE)

70€+ 5€ d'adhésion,

demi-tarif pour demandeurs d'emploi, RSA et étudiants.

Merci d'envoyer 20€ d'arrhes à l'ordre de l'association "**le point de suspension**", à l'adresse suivante :

"le point de suspension" 14 cité Beausoleil 12330 Marcillac

(Les arrhes vous seront remboursées en cas de désistement 15 jours avant le début du stage)

