

ATELIER DECOUVERTE animé par

Josette JACQUES

**" INCARNONS LA VIE
la méthode Feldenkrais "**

Samedi 14 Avril 2018

14 H 30 à 17 H 30

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque)



**Josette
JACQUES**

est praticienne Feldenkrais depuis de nombreuses années. Elle est certifiée cycle « Embodied Life ».

Vous pouvez consulter son site :

<http://josetteby.wix.com/en-mouvement>

Place limitée à 18 personnes

Matériel à apporter : Prévoir une tenue confortable et un tapis, une couverture pour s'allonger, un zafu ou petit banc ou chaise pour l'assise. (Une petite cale pour la tête si nécessaire).

LIEU de l'atelier : Salle danse

"Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

Renseignements :

Tél. 03.81.53.60.81

Mail :

yoga.union.comtoise@gmail.com

(Aucune inscription ne sera prise sans son règlement)

Programme :

- ✓ Découverte de la méthode FELDENKRAIS, approche de la MEDITATION, écoute des RESENTIS
- ✓ Moshe Feldenkrais (1904-1984), créateur de la méthode qui porte aujourd'hui son nom, affirme que les pensées, les émotions et les sensations sont le fruit du mouvement et que le mouvement est la seule composante sur laquelle on a le pouvoir d'agir.
- ✓ Feldenkrais est une méthode de prise de conscience par le mouvement qui vise à une amélioration du fonctionnement du corps par un réapprentissage et une modification des habitudes. Ces changements ne se font pas au niveau verbal et cognitif, mais au niveau de l'organisation sensorimotrice. C'est le système nerveux qui décidera de la meilleure façon de faire.

ATELIER DECOUVERTE animé par

Josette JACQUES

**" INCARNONS LA VIE
la méthode Feldenkrais "**

Samedi 14 Avril 2018

14 H 30 à 17 H 30

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque)



**Josette
JACQUES**

est praticienne Feldenkrais depuis de nombreuses années. Elle est certifiée cycle « Embodied Life ».

Vous pouvez consulter son site :

<http://josetteby.wix.com/en-mouvement>

Place limitée à 18 personnes

Matériel à apporter : Prévoir une tenue confortable et un tapis, une couverture pour s'allonger, un zafu ou petit banc ou chaise pour l'assise. (Une petite cale pour la tête si nécessaire).

LIEU de l'atelier : Salle danse

"Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

Renseignements :

Tél. 03.81.53.60.81

Mail :

yoga.union.comtoise@gmail.com

(Aucune inscription ne sera prise sans son règlement)

Programme :

- ✓ Découverte de la méthode FELDENKRAIS, approche de la MEDITATION, écoute des RESENTIS
- ✓ Moshe Feldenkrais (1904-1984), créateur de la méthode qui porte aujourd'hui son nom, affirme que les pensées, les émotions et les sensations sont le fruit du mouvement et que le mouvement est la seule composante sur laquelle on a le pouvoir d'agir.
- ✓ Feldenkrais est une méthode de prise de conscience par le mouvement qui vise à une amélioration du fonctionnement du corps par un réapprentissage et une modification des habitudes. Ces changements ne se font pas au niveau verbal et cognitif, mais au niveau de l'organisation sensorimotrice. C'est le système nerveux qui décidera de la meilleure façon de faire.

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier découverte Méthode Feldenkrais

à **RETOURNER avec son règlement** à : Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €

⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier découverte Méthode Feldenkrais

à **RETOURNER avec son règlement** à : Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €

⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €