

PROGRAMME ATELIERS FELDENRKAIS

SAISON 2026 – 2027



LIEUX & HORAIRES:

Samedi 9h30/12h30: VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

- salle de danse du gymnase (en face de la piscine)

Dimanche 9h30/12h30: GUILHERAND GRANGES (07500)

- salle Crussol (MJC – sous espace Rémy Roure)

**Inscription : a.corps.07@gmail.com -
tel: 07.61.27.98.54**

40€/ atelier

FORFAIT 5 ateliers / 180€

- **3 octobre 2026: LES EPAULES – Détendre le haut du dos**
- **4 octobre 2026: LES PIEDS – Développer sa stabilité**
- **12 décembre 2026: EQUILIBRE – Améliorer ses appuis**
- **13 décembre 2026: LES EPAULES – Détendre le haut du dos**
- **13 février 2027 : LA COLONNE VERTEBRALE- La torsion**
- **14 février 2027 : LES YEUX – ouvrir son regard**
- **3 avril 2027 : LES PIEDS – Développer sa stabilité**
- **4 avril 2027 : LA COLONNE VERTEBRALE- La torsion**
- **5 juin 2027 : LES YEUX – ouvrir son regard**
- **6 juin 2027 : EQUILIBRE – Améliorer ses appuis**