

# PROGRAMME ATELIERS FELDENRKAIS

SAISON 2025 – 2026



## LIEUX & HORAIRES:

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

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

**Inscription : [a.corps.07@gmail.com](mailto:a.corps.07@gmail.com) - tel: 07.61.27.98.54**

40€/ atelier

FORFAIT 3 ateliers / 110€

FORFAIT 5 ateliers / 180€

FORFAIT 9 ateliers / 270€

- **11 octobre 2025: LA NUQUE – Assouplir le cou**
- **8 novembre 2025 : LE PERINEE -La dynamique du plancher pelvien**
- **6 décembre 2025: PANIER THORACIQUE – une clé**
- **10 janvier 2026 : DESCENDRE AU SOL AVEC AISANCE**
- **7 février 2026 : OMOPLATES ET TRAPEZES LIBRES**
- **7 mars 2026 : DES ABDOS SANS RISQUE**
- **4 avril 2026 : LA COLONNE VERTEBRALE**
- **9 mai 2026 : LA VOIX – phonation, articulation et déglutition**
- **20 juin 2026 : DES HANCHES PLUS SOUPLES**