

# PROGRAMME ATELIERS FELDENRKAIS

SAISON 2024 – 2025



## 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 10 ateliers / 290€

- **19 octobre 2024: HANCHES LIBRES – Se déplacer facilement**
- **23 novembre 2024 : LIBERTE DU DOS -La dynamique de l'extension**
- **14 décembre 2024: LEGERETE DES BRAS – Développer vos ailes**
- **18 janvier 2024 : RESPIRER PLEINEMENT – Souplesse et volumes thoraciques**
- **15 février 2024 : PRENDRE DE LA HAUTEUR – Le moelleux des articulations**
- **15 mars 2024 : AVOIR LA TETE SUR LES EPAULES – la légèreté de l'axe**
- **12 avril 2024 : AVOIR LES PIEDS SUR TERRE – Améliorer le saut**
- **17 mai 2024 : TROUVER SA VERTICALITE- Garder la ligne !**
- **28 juin 2024 : EVITER LES CHUTES – Le sol est mon ami !**