

# **PROGRAMME ATELIERS FELDENRKAIS**

## **SAISON 2022 – 2023**



### **LIEUX & HORAIRES:**

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

- salle du gymnase

***Inscription sur ce site internet ou me contacter par mail et tel: 07.61.27.98.54***

14h/17h: GUILHERAND GRANGES (07500)

- salle Crussol MJC - entrée Sud Espace Rémy Roure

***Inscription auprès de la MJC: 04 75 81 52 24***

***10 septembre 2022:***

***DES EPAULES LEGERES, UN COU LIBRE***

***8 octobre 2022:***

**RESTER ASSIS SANS FATIGUE**

*12 novembre 2022*

**DEVELOPPER SON CALME INTERIEUR**

*10 décembre 2022:*

**SOLLICITER SES ABDOS SANS EFFORTS**

*14 janvier 2023*

**OUVRIR SA VOIX**

*25 février 2023*

**PREVENIR SCIATIQUE ET LUMBAGO**

*25 mars 2023*

**RESPIRER AVEC PLUS DE SOI**

*29 avril 2023*

**SOUPLESSE DU DOS**

*13 mai 2022*

**SE LEVER FACILEMENT DU SOL**

*10 juin 2023*

**DES PIEDS STABLES - DES GENOUX LIBRES**