

PROGRAMME ATELIERS FELDENRKAIS

SAISON 2022 – 2023



LIEUX & HORAIRES:

9h30/12h30: GUILHERAND GRANGES (07500)

- salle Crussol MJC - entrée Sud Espace Rémy Roure (en face de la gendarmerie)

Inscription auprès de la MJC: 04 75 81 52 24

40€/ atelier – 190€/10 ateliers

14h/17h: VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

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

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

40€/ atelier – 110€/3 ateliers – 180€/5 ateliers - 270€/10 ateliers

17 septembre 2022:

DES EPAULES LEGERES, UN COU LIBRE

8 octobre 2022:

RESTER ASSIS SANS FATIGUE

19 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