

# PROGRAMME ATELIERS FELDENRKAIS

SAISON 2023 – 2024



## 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 – FORFAIT/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 – FORFAIT 3 ateliers –

FORFAIT 5 ateliers - FORFAIT 10 ateliers

- **30 septembre 2023 : (cet atelier à VERNOUX UNIQUEMENT) S'ALLEGER LES EPAULES**
- **21 octobre 2023: TÊTE LEGERE, CERVICALES LIBRES**
- **18 novembre 2023 : LIBERTE DU DOS -La dynamique de l'extension**
- **9 décembre 2023: DES BRAS DISPONIBLES ET ACCUEILLANTS**
- **20 janvier 2024 : TROUVER SON CONFORT EN POSITION ASSISE**
- **10 février 2024 : UN EQUILIBRE STABLE & DYNAMIQUE**
- **16 mars 2024 : UN BASSIN SOUPLE & VIVANT**
- **6 avril 2024 : LA BOUCHE – Un espace pour s'exprimer & goûter la vie**
- **25 mai 2024 : S'ALLONGER FACILEMENT AU SOL**
- **15 juin 2024 : ROULER SUR LE SOL**