



AUTOMNE 2026

LES SAMEDIS DE VILLARD St PANCRACE

ATELIERS FELDENKRAIS

3 après-midi de 14h à 17h30

10 Octobre

7 Novembre

5 Décembre

La méthode Feldenkrais propose une prise de conscience douce et originale du corps en mouvement
Un temps pour explorer des façons inhabituelles de bouger et élargir votre zone de confort dans
toutes vos activités, quotidiennes et de loisir.

Le thème du 11 Octobre :

Bouger doucement, comme un petit enfant

Le thème du 7 novembre :

Le Plancher Pelvien : tonique et souple en toute circonstance

Le thème du 5 décembre :

Explorer son souffle

Tarif de l'atelier : 40 Euros

Renseignements et réservation : Sophie Zavaglia

06 79 47 09 82

sophie.zavaglia@wanadoo.fr



Pour en savoir plus sur la méthode Feldenkrais : <https://www.feldenkrais-france.org/>