

Stage de la Méthode Feldenkrais

« Bien dans son squelette ! »

Proposé par
Laurence Hervouet

Du 27 au 28 avril 2024

A Chartres, dans un cadre apaisant



Un stage de 2 jours
8 heures de pratique corporelle, soit 4 heures par jour.





Thème du stage : « Bien dans son squelette ! »

Idéalement, notre structure osseuse est conçue pour nous maintenir sans effort dans le champ de la gravité : le squelette est aligné, les muscles n'utilisent que le minimum d'effort pour la posture et le geste efficace.

Au cours de notre vie, certaines de nos habitudes posturales deviennent inappropriées sans que l'on en ait conscience et le squelette ne peut plus faire son travail de soutien neutre. La musculature prend alors le relais et tente de palier à ce déséquilibre. Il devient alors difficile de rester debout ou assis sans effort et/ou sans soutien et certains mouvements paraissent difficiles.

Par des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement de la Méthode Feldenkrais, vous allez explorer et redécouvrir cette possibilité de se sentir soutenu « osseusement ». Le tonus musculaire se réajuste pour donner la sensation d'un meilleur ancrage au sol et cette impression de non effort et de légèreté.

Informations pratiques

Lieu du Stage : « Le Chemin de l'Eveil »,
2 TER rue de la Croix Bonnard,
28000 Chartres

Prix du stage : **130€**

Horaires : **10h-12h30 et 14h30-17h**

Hébergement : possibilité de trouver facilement un logement dans Chartres pour une ou deux nuits :
Hotel Le Campanile, 6-8 avenue Jehan De Beauce ou l'Hotel de Chartres, 28-30 rue du Grand Faubourg — 28000 Chartres

Repas : un repas pique-nique partagé le samedi + le repas de samedi soir dans un restaurant à Chartres pour ceux qui le désirent, le repas du dimanche midi sur place.

Nombre de participants : de 6 à 12 personnes

Contact:

Laurence 06 03 07 57 74.
vivre-en-mouvement@laposte.net

*Votre inscription au stage sera effective à la réception d'un chèque d'acompte de 50€ à l'ordre de l'association « Vivre en Mouvement »
18 rue des Petites Filles Dieu
28000 Chartres.*