

« Vers une Sensation de Pleine Légèreté »



LE MERCREDI 12h30 & 18h30

ATELIER COLLECTIF MÉTHODE FELDENKRAIS

120 Cours de l'Yser 33800 Bordeaux

Sonner à la porte blanche juste à côté de l'entrée du Cabinet

avec Isabelle LASSERRE, Praticienne certifiée de la méthode FELDENKRAIS™

Fondatrice de l'association Atelier La Renverse, elle intervient auprès de nombreux publics

depuis la Petite Enfance jusqu'à nos Aînés en perte d'autonomie pour mieux savourer *la Joie d'être au monde !*

La méthode FELDENKRAIS

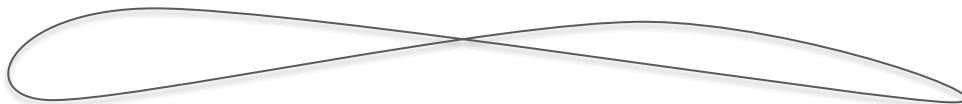
Fondée sur la conscience du geste par le ressenti

Découvrir une autre façon de bouger, plus fluide

Améliorer sa mobilité, retrouver une dynamique tout en douceur

Pour toute personne en quête de mieux-vivre dans son corps

Vers une meilleure détente *au quotidien*



Hebdomadaire : à l'unité = 20€ 1 carte 10 séances = 200€ valable 5 mois /

2 ième carte 10 séances = 180€ **Tarif solidaire sur demande et sans hésitation**

Renseignements & inscriptions :

Isabelle LASSERRE 06 68 32 21 22 atelierlareverse@orange.fr

www.atelier-la-renverse.com
www.feldenkrais-france.org

« Un samedi de Pleine Légèreté »



LE SAMEDI 9h30 à 11h30

ATELIERS MENSUELS MÉTHODE FELDENKRAIS

Salle des associations de Lignan de Bordeaux

avec Isabelle LASSERRE, Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais™

Fondatrice de la compagnie Atelier La Renverse, elle intervient auprès de nombreux publics depuis la Petite Enfance jusqu'à nos ainé.e.s en perte d'autonomie dans la joie et la créativité d'être vivant !

**PLANNING : 15/10 – 18 / 11 - 17/12 2022 &
07/01 - 04/02 - 04/03 - 01/04 - 13/05 - 10/06 2023**

La méthode FELDENKRAIS

Fondée sur la conscience du geste par le ressenti

Découvrir une autre façon de bouger

À l'écoute de *nos sensations*

La respiration *s'épanouit* pleinement

Une forme de méditation en mouvement

Reliés subtilement des pieds à la tête, de la tête aux pieds

Un dos soulagé, les pieds fermes sur terre, la tête dans le ciel...

Vers une meilleure détente *au quotidien*

Venir avec une tenue confortable et chaude, votre tapis et une couverture

Thé offert en fin de séance pour échanges et saveurs ...

Accessible à tou.te.s, passionné.e.s de mouvement, bienvenue !

Tarif séance : 30€ à l'unité / 25€ sur inscription à 5 ateliers minimum + Adhésion annuelle : 5€

Renseignements et inscriptions :

CONTACT : Françoise Begey 06 24 38 09 55

06 68 32 21 22 Isabelle Lasserre atelierlareverse@orange.fr

www.atelier-la-renverse.com / Lien : www.feldenkrais-france.org