

## Un cours de Feldenkrais chez vous .....

**Quand ?** Les lundis soir à 19h 30 jusqu'à 20h 45

### Comment se passe le cours ?

C'est Un cours de Prise de conscience par le mouvement méthode Feldenkrais®  
- une sorte de méditation en mouvement

Vous allez explorer des petits mouvements inhabituels qui vous apporteront une plus grande conscience de vous-mêmes et une grande détente.

Vous n'avez pas besoin de regarder l'écran. Il vous faut préparer un espace au sol avec un tapis, un coussin, un plaid et placer votre caméra de façon à ce que je puisse vous voir. Je vous donne des consignes et vous guide par la voix en fonction de ce que je vois mais vous n'avez pas besoin de regarder l'écran.

A la fin du cours un temps d'échange est ouvert pour partager son expérience (facultatif)

Chaque séance suit un thème particulier que j'annonce dans un mail que je vous envoie quelques jours avant et qui contient le lien de connexion a Zoom.

Peu à peu, vous apprenez à faire moins d'effort, à bouger davantage à partir des os et du centre et à réduire les tensions parasites.

**Tarif :** 120 E le trimestre pour 12 cours / séance d'essai offerte

**Si besoin, nous pouvons convenir d'un RV tel ou zoom de préparation pour tester votre connexion et l'aménagement de votre espace.**

**Pour toute question Tel Peggy : 06 22 07 12 49 / [peggymouss@gmail.com](mailto:peggymouss@gmail.com)**