

# une pratique corporelle pour tous

la méthode

## FELDENKRAIS

avec Christel Foucault, praticienne certifiée

*l'impossible devient possible*

*le possible devient facile*

*le facile devient agréable*

*l'agréable devient élégant*

Moshe Feldenkrais

© Christine Barrat

La méthode Feldenkrais interroge nos habitudes de mouvement et notre disposition au changement. Elle invite la personne à se percevoir en mouvement en lui permettant de développer sa mobilité, son organisation corporelle, ses capacités d'écoute et d'attention.

*prise de conscience par le mouvement autonomie mobilité neuroplasticité  
schéma corporel en mouvement choix exploration adaptabilité articulation  
gravité appuis curiosité respiration attention écoute*

### INFOS PRATIQUES :

Cours collectifs :

mercredi 14h30 – 15h45 Cahors, Dojo de la Croix de Fer, 500 avenue Maryse Bastié

mercredi 10h45 – 12h00 Castelnau-Montratier

~~mercredi 12h45 – 14h00 Montsegur~~

Tarif: **125€** pour 10 cours / 14€ un cours / + 10€ adhésion annuelle

Séances individuelles sur rdv ~~tarif : 40€ (35€ pour les « élèves »)~~

Contact : 06 32 98 47 49 – 05 81 70 61 52 [champdegestes@gmail.com](mailto:champdegestes@gmail.com)

[www.champdegestes.com](http://www.champdegestes.com)

[www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)