



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Eveil/Initiation à la danse
Danse classique enfants/ados/adultes
Fabienne Sutter : 06 32 16 55 05

Danse contemporaine
Méthode Feldenkrais
Christel Foucault : 06 32 98 47 49

champdegestes@gmail.com
<https://www.champdegestes.com>
facebook/champdegestes - instagram/champdegestes

TARIFS DES COURS

ÉVEIL ET INITIATION	DANSE CLASSIQUE		DANSE CONTEMPORAINE	FELDENKRAIS (Prise de Conscience par le Mouvement)
5 à 7 ans	8 ans et +	ados/adultes	Adultes	Adultes
200,00 €	200,00 €	260,00 €	260,00 €	14 € / cours 125 € / 10 cours Séance individuelle : 40/45 €
+ ADHÉSION ANNUELLE DE 10 € 2è cours par semaine : 1/2 tarif Familles : abattement de 25 € sur le tarif des cours par participant d'une même famille .				+ ADHÉSION ANNUELLE 10 €

Et comme toujours, contactez-nous en cas de difficultés financières.

Règlement par chèque au nom de l'association « Champ de Gestes » ou
virement bancaire : ASSOC CHAMP DE GESTES - CR NORD MIDI PYRENEES

HORAIRES ET LIEUX DES COURS 2025-2026

	CASTELNAU-MONTRATIER	MONTCUQ
EVEIL enfants 4-5 ans	Samedi : 10h30-11h15	Mercredi : 16h00 - 16h45
INITIATION enfants 6-7ans	Mardi : 17h00 - 18h00	Mercredi : 16h45 - 17h45
CLASSIQUE enfants : à partir de 8 ans	Mercredi : 14h00 – 15h00	Mercredi : 17h45–18h45
CLASSIQUE ados-adultes	Vendredi 17h15 - 18h15	
CLASSIQUE ados / adultes avancé	Mardi : 18h00 – 19h15	
CONTEMPORAIN adultes	Mardi : 19h15 – 20h45	
LABORATOIRE DE GESTES adultes	4 dimanche dans l'année : 10h – 13h	
FELDENKRAIS (Prise de Conscience par le Mouvement) adultes	- En visio : Lundi 19h15 – 20h30 - Montcuq : Mardi 12h15 – 13h30 - Castelnau-Mtier : Mercredi 10h45 – 12h - Cahors : Mercredi 14h30 – 15h45	
STAGES MENSUELS FELDENKRAIS et/ou FELDENKRAIS/DANSE adultes	Cahors un dimanche /mois : 10h-13h et/ou 10h-15h30	

REPRISE DES COURS de Feldenkrais : 1er septembre
danse enfants : 9 septembre
danse adultes : 16 septembre

FICHE D'INSCRIPTION 2025-2026
 (+ certificat médical ou attestation de santé)

COURS : _____
 Nom/Prénom : _____ Date de naissance : _____
 Adresse : _____
 Adresse mail : _____
 Téléphone fixe/portable : _____
 Pour les enfants, nom du responsable : _____

Votre autorisation pour la prise de photographies et vidéos

Dans le cadre des activités de Champ de gestes, des photos ou vidéos peuvent être réalisées par nous, un photographe ou des correspondants de presse. Elle seront gardées par l'association et vous seront données si vous le souhaitez. (Nous solliciterons au cas par cas votre autorisation pour des utilisations éventuelles de ces photographies ou vidéos sur lesquelles figurerait votre enfant ou vous-même.)

Je, soussigné(e) (Nom, Prénom) _____ **autorise / n'autorise pas** la prise de photographies et vidéos de mon enfant (Nom, Prénom) _____ ou de moi-même. (Rayer la mention inutile)

Date :

Signature :

CASTELNAU-MONTRATIER

ÉVEIL 4 À 5 ANS Samedi : 10h30 - 11h15

INITIATION 6 À 7 ANS Mardi : 17h00 - 18h00

CLASSIQUE ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS Mercredi : 14h00 - 15h00

CLASSIQUE ADOS / ADULTES Vendredi : 17h15 - 18h15

CLASSIQUE ADOS / ADULTES AVANCÉ Mardi : 18h00 - 19h15

CONTEMPORAIN ADULTES Mardi : 19h15 - 20h45

MONTCUQ

ÉVEIL 4 À 5 ANS Mercredi : 16h00 - 16h45

INITIATION 6 À 7 ANS Mercredi : 16h45 - 17h45

CLASSIQUE ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS Mercredi : 17h45 - 18h45

LABORATOIRE DE GESTES ADULTES

4 FOIS DANS L'ANNÉE Dimanche : 10h00 - 13h00
Renseignements auprès de Christel Foucault

FELDENKRAIS ADULTES (Prise de Conscience par le Mouvement)

EN VISIO Lundi 19h15 - 20h30

MONTCUQ Mardi 12h15 - 13h30

CASTELNAU-MONTRATIER Mercredi 10h45 - 12h00

CAHORS Mercredi 14h30 - 15h45

STAGES MENSUELS FELDENKRAIS ET/OU FELDENKRAIS/DANSE ADULTES

CAHORS Un dimanche / mois (MJC de Cahors)

WWW.CHAMPDEGESTES.COM



*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*

Mosha Feldenkrais

© Christine Barrot

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 : lundi 19h15 - 20h30 visio
mardi 12h15 - 13h30 Montcuq
mercredi 10h45 - 12h Castelnau
14h30 - 15h45 Cahors
séances individuelles sur rdv

il est recommandé de faire une séance individuelle

afin de faire connaissance de manière plus personnelle avec cette approche

Christel Foucault : 06 32 98 47 49 champdegestes@gmail.com
www.champdegestes.com



ATELIERS MENSUELS

FELDENKRAIS - FELDENKRAIS/DANSE

CAHORS, salle Caviolle

Feldenkrais, 10h/13h (18€/25€ - adhésion mjc 19€):
13/09, 16/11, 14/12, 18/01, 15/03, 12/04, 14/06

Feldenkrais/danse, 10h/15h30 (26€/37€):
12/10, 15/02, 10/05

Infos : Christel Foucault 06 32 98 47 49
champdegestes@gmail.com - www.champdegestes.com

Inscriptions : mjc Cahors
201 rue Clémenceau - 46000 Cahors
05 65 22 62 62 - contact@mjc-cahors.fr - www.mjc-cahors.fr