

# Méthode Feldenkrais

## Prise de conscience par le mouvement

La méthode Feldenkrais permet d'entrer en contact avec son corps, par des mouvements simples qui amènent chacun à se découvrir.

En organisant nos mouvements, nous utilisons moins de force, nous bougeons avec plus d'aisance, nos gestes deviennent plus efficaces, tant dans la vie quotidienne que dans la pratique d'un sport ou d'un art. Améliore la posture, la coordination, la mobilité et l'image de soi.

Cette méthode s'adresse à toute personne qui désire :

- \* Améliorer la qualité de ses mouvements
- \* Atténuer certains maux (dos, nuque, etc...)
- \* Affiner sa conscience corporelle

Ouvert à toutes et à tous, sans distinction d'âge et de condition physique.

### VEVEY

Vendredi	dès le 9 septembre 2011	13 x 1h	fr. 247.-
9h00 & 10h15	dès le 13 janvier 2012	11 x 1h	fr. 209.-
	dès le 27 avril 2012	10 x 1h	fr. 190.-

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)