

Découverte

Respirez en toute liberté Méthode Feldenkrais

Cet atelier vous permettra de découvrir la Méthode Feldenkrais et d'approfondir les mouvements liés à la respiration.

Vous découvrirez qu'en mobilisant votre cage thoracique, celle-ci devient plus souple, plus mobile, et que votre respiration devient plus ample, plus profonde.

Les exercices proposés sont accessibles à tous et vous les expérimenterez à votre rythme, selon vos possibilités.

La Méthode Feldenkrais "Prise de conscience par le mouvement" permet à chacun d'améliorer la qualité de ses mouvements, en tenant compte de la personne dans sa globalité (pour plus d'information sur la méthode: www.feldenkrais.ch).

Nouveau

VEVEY

Samedi 4 février 12 9h30 à 12h30 fr. 60.-

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch