

ATELIER « CONNAISSANCE DE SOI EN MOUVEMENT »
Méthode Feldenkrais™

Au Centre Camille Claudel de LA VILLE AUX DAMES- Tél : 02 47 32 03 99

Découvrir sa colonne vertébrale

9 ateliers mensuels d'1h30

1 samedi/mois, d'Octobre 2023 à Juin 2024

10h-11h30

- 1- Découvrir les mobilités de la colonne vertébrale 14/10/23
- 2- L'articulation de la tête avec la colonne vertébrale 18/11/23
- 3- La mobilité de la colonne dorsale dans les 3 plans 9/12/23
- 4- Mettre en mouvement la colonne dorsale entre les omoplates 13/01/24
- 5- Les mobilités de la colonne vertébrale par rapport au bassin 17/02/24
- 6- Différencier les vertèbres dorsales des vertèbres lombaires 16/03/24
- 7- Les mobilités des épaules par rapport à la colonne vertébrale 20/04/24
- 8- Retrouver une flexion homogène de la colonne vertébrale 25/05/24
- 9- La relation entre mouvements de l'oeil et mouvements de la colonne vertébrale 29/06/23

Enseignante certifiée de la Méthode Feldenkrais : Maguelonne DUMOULIN
maguelonnedumoulin.com

Apporter :

- Un tapis de gym
- Un grand tissu style paré/drap 1 place
- Des chaussettes chaudes
- Une couverture polaire
- Une serviette de bain



Venir en tenue souple et confortable

