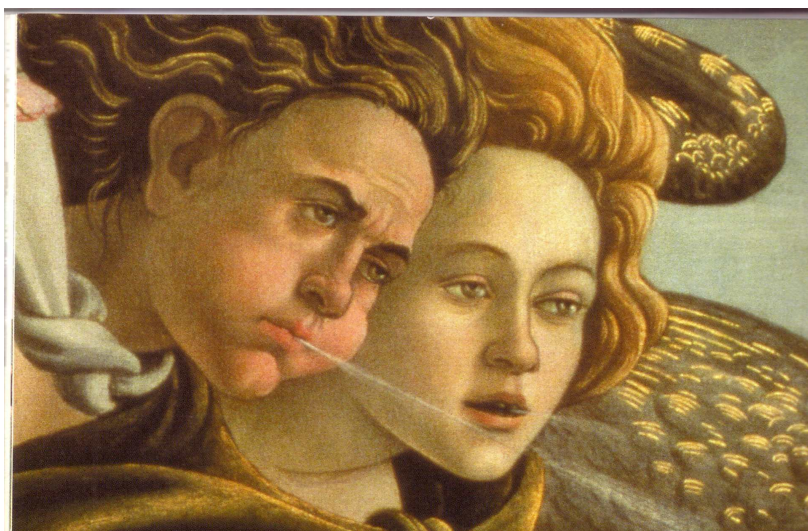


# LA RESPIRATION AU QUOTIDIEN

Stage « *Connaissance de soi par le mouvement* », ouvert à tous  
Méthode Feldenkrais™

Du Lundi 8 Juillet au Vendredi 12 Juillet  
de 18h30 à 19h30



Nous explorons les liens entre :

- La respiration et la posture
- La respiration et le périnée
- La respiration et la mobilité

La Méthode Feldenkrais est une méthode innovante qui tend au développement et à l'amélioration de l'organisation du corps par le mouvement. Cette méthode jouit d'une reconnaissance internationale car elle aide à améliorer la posture, la flexibilité, la coordination, l'image de soi, de même qu'à soulager tensions musculaires et douleurs.

## ***L'enseignante : Maguelonne DUMOULIN***

Praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais, elle enseigne la méthode Feldenkrais depuis plus de 10 ans sur Tours et alentours. Elle propose des formations en Conservatoires et a animé des stages Voix et Feldenkrais.

Professeur de piano diplômée d'état, elle enseigne le piano à l'école Municipale de Saint-Avertin.

Elle s'intéresse tout particulièrement à l'application d'un travail de conscience corporelle qui engage la présence, la recherche et le développement de son potentiel. L'application des concepts de la neuroplasticité dans les domaines de la santé, des arts, du développement de l'enfant et de l'éducation en général sont une source d'inspiration dans son enseignement.

Site : [maguelonnedumoulin.com](http://maguelonnedumoulin.com)