METHODE FELDENKRAIS TM SPECIALE SENIORS

Mme GASSER Valérie

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 02)

Début le mardi 19 janvier 2027

DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignante

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

un tapis voir un coussin et une couverture

CODE ACTIVITÉ : 11MA886

Prix : **128.00 €**

DESCRIPTION

C'est une méthode douce et innovante de prise de conscience par le mouvement.

Au sol le plus souvent, les élèves sont guidés par la voix de l'enseignant dans une série de mouvements, qu'ils effectuent à leur rythme, avec bienveillance.

La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur et l'exploration du mouvement sont les stratégies essentielles de cette méthode.

METHODE FELDENKRAIS TM SPECIALE SENIORS

Mme GASSER Valérie

OBJECTIFS

L'enseignant vous invite à prendre conscience de vos habitudes de mouvements et de respiration, de celles qui demandent trop d'effort ou vous limitent.

On vous propose alors des alternatives pour découvrir d'autres possibilités. On privilégie la qualité du mouvement, la découverte de la facilité plutôt qu'un résultat « à tout prix ».

Vous pouvez ainsi améliorer votre mobilité, votre posture et votre confort et retrouver le plaisir de bouger...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	19-01-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-03-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-03-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-04-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	27-04-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-05-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-05-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-05-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-05-2027	09:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE