METHODE FELDENKRAIS TM

Mme GASSER Valérie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le jeudi 18 septembre 2025

DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignante

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

un tapis voir un coussin et une couverture

CODE ACTIVITÉ : 10MA0832

Prix : **255.00 €**

DESCRIPTION

On vous propose d'explorer, de sentir, et de prendre conscience de ce que vous sentez.

Au sol le plus souvent, debout ou sur des chaises, les élèves sont guidés par la voix de l'enseignant dans une série de mouvements, qu'ils effectuent à leur rythme, avec bienveillance, sans compétition, ni modèle.

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. L'enseignant propose des alternatives, des mouvements inhabituels, mettant en relation des parties du corps de manière originale. De bout en bout on privilégie la qualité du mouvement, la découverte de la facilité plutôt que la poursuite d'un résultat« coûte que coûte ». Il s'agit pour l'individu d'apprendre de lui-même ce que personne ne peut faire à sa place.

Une leçon collective de la méthode Feldenkrais, dîtes PCM (Prise de Conscience par le Mouvement), s'adresse à l'ensemble de la personne tant au plan sensoriel qu'émotif et intellectuel.

METHODE FELDENKRAIS TM

Mme GASSER Valérie

OBJECTIFS

À travers le mouvement, cette approche nous propose de devenir plus conscient de nos habitudes, puis d'élargir notre répertoire d'actions, de découvrir de nouvelles possibilités, d'améliorer notre mobilité, notre coordination, notre proprioception.

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

Nous améliorons ainsi par nous-mêmes et avec l'aide de l'enseignant notre capacité d'apprentissage, notre efficacité et notre confort.

L'émergence d'un sentiment de bien-être, de pouvoir se mettre en mouvement avec aisance, et un sentiment d'unité, une présence à soi et au monde devient différente.

Et bien d'autres bénéfices, à vous de les découvrir !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	18-09-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-09-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-10-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-10-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-10-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-11-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-11-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-11-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-11-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-12-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-12-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-12-2025	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-01-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-01-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-01-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-01-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-02-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-02-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-03-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-03-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-03-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-04-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-04-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-04-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-05-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Jeudi	14-05-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-05-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-05-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-06-2026	10:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE