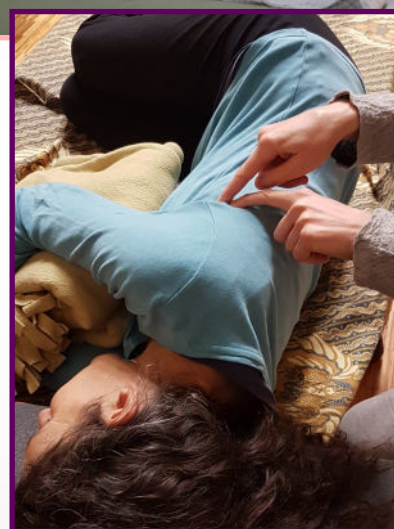


Portes ouvertes

Méthode Feldenkrais en région Lyonnaise

Samedi 9 mars 2024 de 14h à 19h

avec *Les Praticiens de la Méthode Feldenkrais*
et *l'Institut de Formation Feldenkrais*



A quoi vous attendre ?

- Ateliers de pratique de groupe en Prise de conscience par le mouvement,
- Démonstration et pratique de l'intégration fonctionnelle,
- Temps de présentations et d'échanges

Entrée possible à 14h, 15h, 15h45, 17h15, 18h, sortie libre

—> **Inscription conseillée, indiquez nous votre intention de participer par email**
conferencesfeldenkrais@gmail.com

Vous recevrez le programme horaire détaillé
Venez en tenue confortable, chaussettes, avec une serviette et/ou plaid

IFELD
INSTITUT DE FORMATION FELDENKRAIS



LES PRATICIENS
FELDENKRAIS de la Région
Lyonnaise

www.ifeld.fr

www.feldenkrais-lyon.org

Portes ouvertes
Méthode Feldenkrais en région Lyonnaise
Samedi 9 mars 2024 de 14h à 19h

Lieu Dojo Masséna Lyon 6e, avec



Programme

14h accueil des participants (Accueil tout l'après midi dans le hall, entrez dans le dojo en début de séquence)

14h15 Présentation de la journée.

14h20 Leçon de PCM, au sol en groupe

Prise de Conscience par le Mouvement , exploration de mouvements guidée, accessible à tous, et rythme lent afin de sentir, se questionner, s'observer, découvrir plusieurs chemins confortables. 35mn environ suivie d'un échange.

15h Lecture Extraits choisis du livre de David Kaetz " Ecouter avec tout son corps" avec Anne Martin

10 / 15 mn + Echange.

15h45 L'intégration fonctionnelle, présentation et démonstration pratique avec Christine Barrat Trainer. Pratique guidée par le toucher, le but est similaire à la leçon de PCM, elle est de fait plus adaptée et personnalisée. Questions possibles.

16h15 petite pause et répartition des leçons IF pour le public avec les praticiens présents.

16h30 Pratiques IF Vous pourrez recevoir une leçon et avoir l'occasion de sentir cette qualité d'accompagnement par le toucher. Environ 20-30mn.

17h rassemblement et partage d'expérience avec les participants

17h15 Lecture « Extraits de livre de Moshé Feldenkrais » et échanges

18h00 Leçon de PCM - au sol en groupe 20 à 30 mn

18h30/45 Table ronde et clôture avec tous les intervenants

Pensez à vous inscrire gratuitement conferencesfeldenkrais@gmail.com