

Amies et amis de la méthode Feldenkrais,

le prochain atelier de week-end autour de la méthode Feldenkrais se déroulera à l'**Aselso Madeleine** (18 allée Pierre Chevallier) à **Orléans**,

le Dimanche 5 octobre de 15h à 18h30.

Il est ouvert à toutes personnes, y compris celles qui n'ont jamais expérimenté la méthode Feldenkrais. Il s'adresse aux personnes de tous âges et ne requiert aucune condition physique particulière.

Cet atelier s'articulera autour du thème :

« **Entretenir les pieds** »

« Nos pieds, quelle que soit leur taille ou leur forme, nous supportent fidèlement tout le long de notre vie, dès l'âge où nous tenons sur nos jambes.

En permanence ils nous informent de notre position dans l'espace et constituent donc un outil essentiel de notre équilibre, au moins autant que l'oreille interne.

En revanche, ce sont des structures qui vieillissent plus vite que le reste du corps parce qu'elles sont moins vascularisées.

Nous pouvons pourtant garder ou retrouver des pieds souples et alertes par un entretien efficace et agréable, dont les effets résonneront dans la totalité du corps ».



Le tarif est de 30 euros pour les 3h30 et **vous pouvez vous inscrire dès à présent.**

Pour plus d'informations, vous pouvez aussi me joindre au : 06 75 06 74 46

ou écrire à : feldenkrais.loiret@gmail.com

ou consulter le site : feldenkrais.loiret.free.fr

Nb: prévoir des vêtements amples et chauds ainsi qu'un tissu qui puisse couvrir le tapis sur lequel vous vous allongerez : serviette de bain, paréo, etc.

et éventuellement, une couverture ou un plaid.

Au plaisir de vous retrouver prochainement,

très cordialement,

Bruno de Saint Chaffray.