

## 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 16 Mars 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 de nouveau, mais de manière différente, autour du thème :

**« Relier les bras l'un à l'autre en passant par le centre »**

*« Cage thoracique ou panier costal ? Le second terme donne peut-être une image plus pertinente de cette région qui sert de carrefour et de lieu de passage non seulement entre le bassin et la tête, dans l'axe vertical, mais aussi d'un bras à l'autre, dans l'axe horizontal, dans une relation de souplesse et de liberté ! De cette souplesse dépendent notre équilibre et notre élan pour la vie. Par la relation des bras au centre, apprenons à assouplir le panier costal, véritable berceau du cœur, pour retrouver la liberté d'aller de l'avant ou de prendre du recul, selon le besoin du moment. Pour redonner du cœur à nos mouvements, rendons à cette région palpitante tout l'espace et la fluidité qu'elle mérite »*

Le tarif est de 28 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](mailto:feldenkrais.loiret@gmail.com) ou consulter le site : [feldenkrais.loiret.free.fr](http://feldenkrais.loiret.free.fr)

Nb: prévoir des vêtements amples et chauds **et éventuellement, une couverture ou un plaid.**



***Au plaisir de vous retrouver prochainement,***

***très cordialement,***

***Bruno de Saint Chaffray.***