

ATELIER FELDENKRAIS

Samedi 5 avril 2025 de 9h à 12h

La thématique en sera **l'exploration sensorielle du mouvement autour de l'axe central de la colonne vertébrale**, par de lentes séquences de mouvements au sol. Ceci permettant de réaliser plus finement la qualité d'effort vraiment nécessaire et ainsi permettre un rééquilibrage du système nerveux, notamment sur **les zones du cou et des épaules, du bas du dos et du bassin**, qui sont celles où se focalisent des tensions récurrentes pour un grand nombre de personnes dans leurs activités quotidiennes.

PRIX : 1 atelier 50 chf –

Séances individuelles :

L'expérience de cet atelier pourra être approfondie par des séances individuelles de 1h15, sur réservation la même journée, ainsi que le dimanche 6 avril.

PRIX : 1 session 110 chf-

Intervenant : Michel Casanovas

Lieu : **Rue de Lausanne 8, Vevey.**

Contact : casanovas.michel@yahoo.fr / 0033 6 23 93 23 33