

Apprendre en douceur à :

- **Se mouvoir dans l'espace :**
allongé, assis, debout, avec lenteur et efficacité.
- **Se laisser guider vers un mouvement global,**
conscient, harmonieux.
- **S'approprier et améliorer,**
Mobilité, postures et image de soi.



Muriel PERRIN
Praticienne certifiée

06 80 67 38 68 - 04 50 40 81 02

muriel.feldenkrais@gmail.com

620 route de Bellevue
01280 Prévessin-Moëns

Méthode FELDENKRAIS

Méthode Feldenkrais:

Par le mouvement conscient, améliorez votre mobilité,
favorisez votre confort et bien-être.

Séances hebdomadaires de groupe

Les jeudis

- **Matin : de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30**
- **Soir : de 18h à 19h**
- **Pour les messieurs : de 19h15 à 20h15**