

ATELIER TOUT PUBLIC - METHODE FELDENKRAIS™

“L’art de cultiver le confort et la qualité d’attention”

Christine BARRAT – Trainer

SAMEDI 5 DECEMBRE 2015

DE 9H30 à 12H30

Au Studio « El Tres »

156 Bis avenue du Lavour - 31500 Toulouse

Méto : Roserai (Ligne A)

Informations : contact@ifeld.fr

06.71.61.10.29

Cet atelier est associé à une formation continue pour praticiens de la Méthode Feldenkrais. Durant cette matinée nous mettrons l'accent sur le thème du confort et de la qualité d'attention à soi-même. Au travers de mouvements faciles, lents et sans efforts nous apprendrons à :

- Trouver notre propre rythme
- Développer notre capacité à ressentir,
- Révéler les compromis et ajustements que nos habitudes substituent à notre propre confort,
- Optimiser la réalisation de nos intentions dans nos actions
- Explorer nos potentiels,

Nous apprivoiserons ainsi la nouveauté qui entretient la plasticité cérébrale. Cette fonction d'auto-régénération est stimulée par la curiosité, l'apprentissage et l'utilisation de la diversité de nos répertoires de mouvements.

A propos de **Christine BARRAT**:

J'ai suivi la Formation Feldenkrais à Rome (1988-1992) suite à mon diplôme de Kinésithérapeute et j'ai développé une pratique privée dans la région d'Avignon. Depuis plus de 15 ans, enseignante dans le cadre de formations professionnelles variées, Assistante Trainer en 2006, puis Trainer de la Méthode Feldenkrais en 2014. J'interviens en post - formation et dans les formations pour praticiens.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom.....Prénom.....

Mail.....@.....Tél.....

Pratique de la Méthode Feldenkrais™ : Oui Non Praticien de référence.....

Je m'inscris et joins un chèque d'arrhes de 15€ encaissé le 27 novembre et un chèque de solde de 30€ encaissé le 5 décembre à l'ordre d'IFELD Adresse **IFELD**- Maud Tizon – 13 rue Creuzet – 69007 LYON