LA MÉTHODE FELDENKRAIS®

« Le mouvement c'est la vie, mettre de la qualité dans le mouvement c’est mettre plus de qualité dans sa vie » Moshe Feldenkrais.

APPRENTISSAGE Apprendre à apprendre

ATTENTION Déplacer son attention pour une plus grande représentation de soi-même.

AUTONOMIE Etre acteur de ses propres apprentissages.

CHOIX Eliminer les mouvements parasites, l'inutile, pour plus de fluidité.

CURIOSITÉ Se poser des questions pour faire des distinctions.

ESTIME DE SOI Retrouver la confiance en soi, valoriser la référence à soi même dans le non jugement et la bienveillance envers l’autre.

PAUSE Sans pause le cerveau ne peut pas apprendre, pas créer.

PLAISIR Laisser l’effort de côté, être dans le jeu et le plaisir d’apprendre.

QUALITÉ Sortir de la compétition à tout prix, et trouver la qualité qui amènera à la réussite.

RYTHME respecter les rythmes de l’apprentissage de chacun.

COURS HEBDOMADAIRE

Le LUNDI 10h00 - 11h00 au

33 allée Galilée

SALLANCHES

Studio Pilates

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

auprès de VALÉRIE Bellenger-Dodat 06 07 11 14 83