

Gabrielle Renaud

Praticienne et Assistante Formatrice en Méthode Feldenkrais®
Praticienne en Phénoménologie Sensorielle vous invite à des

Samedi Découverte de la Méthode Feldenkrais au
Centre Thérapeutique de Savigny

8 décembre 2018 : La danse de la colonne vertébrale au service de la légèreté

10h à 13.30 CHF : 80.-

12 janvier 2019 : Le bassin source de puissance dynamique

10h à 13.30 CHF : 80.-

9 Février 2019 : Etre debout sur ses deux pieds

10h à 13.30 CHF : 80.-

9 mars 2019 : la tête et ses yeux un périscope vivant

10h à 13.30 CHF : 80.-

6 avril 2019 : La nuque libérée

10h à 13.30 CHF : 80.-

11 mai 2019 : Une cage thoracique souple et mobile

10h à 13.30 CHF : 80.-

8 juin 2019 : Des bras et jambes légers et fonctionnels

10h à 13.30 CHF : 80.-

Inscriptions : par courriel de préférence

g.renaud@optware.ch

Lieu : Centre thérapeutique de Savigny

Renseignements complémentaires : Gabrielle Renaud 076 395 10 68

<http://espacefeldenkraisiverdon.ch>

Je pratique la Méthode Feldenkrais® depuis plus de 25 ans, ai été formée à Rome et Seattle en 1988-1992
Assistante formatrice dès 2001 je travaille régulièrement en France Autriche. Dès l'enfance je me passionne pour la danse, le mouvement et la musique. Infirmière diplômée de l'école d'Infirmière la Source à Lausanne en 1970
De 2006 à 2011 Je me forme à la Phénoménologie Sensorielle avec J.P.Blais à Lausanne
Je travaille en groupe ou en séance individuelle avec des adultes à Yverdon-les Bains

La Méthode Feldenkrais vous invite à

Une exploration de mouvements faits dans le respect de ses limites

Une ouverture bienveillante à soi-même

Un temps offert pour mieux se connaître et trouver des alternatives à ses habitudes limitantes

Une écoute de ses sensations profondes

Une découverte de la capacité d'auto-équilibre de votre système nerveux moteur

Une sensibilité qui s'affine

De la curiosité, de la légèreté, du renouveau de la confiance en soi

Un corps qui graduellement sort de ses douleurs

Une nouvelle efficacité fonctionnelle

« Apprendre c'est passer de l'obscurité à la lumière.

Apprendre c'est créer.

C'est faire quelque chose de rien, quelque chose qui grandit et qui retombe sur nous en nous éclairant »

Moshe Feldenkrais