

Avoir des ailes aux pieds

Connexion jambes/bassin - notre rapport au sol



Stage Feldenkrais en Bourgogne 12 au 14 avril 2014



« Avant de courir apprenons à marcher du bon pied »

Explorer, développer et apprendre une logique anatomique pour utiliser le squelette comme soutien et structure de nos mouvements pour un équilibre stable et dynamique. La qualité de l'organisation du mouvement est considérée comme le révélateur de notre façon d'être et d'agir.

La méthode Feldenkrais, pédagogie de la conscience corporelle, permet une meilleure perception sensorielle, une capacité d'écoute de soi-même en relation avec l'environnement. Elle s'adresse à la personne toute entière (corps, émotion, pensée).



Stage proposé par Christine Rahlf,

Diplômée d'état en Allemagne en expression corporelle, danse et travail de la voix de l'enfant.

Après une longue carrière d'artiste lyrique, elle exerce aujourd'hui une double activité comme professeur de chant et praticienne certifiée expérimentée de la méthode Feldenkrais. Elle propose régulièrement des stages en France et à l'étranger.

Infos pratiques

Lieu	Beaumont la Ferrière (58) gare : la Charité sur Loire	
Début du stage	samedi 12 avril à 14h00	
Fin du stage	lundi 14 avril à 16h00	(avec possibilité de prolonger le séjour sur place)
Prix du stage	100 € (40 €/jour)	(13heures de cours)
Hébergement & pension	140 € (50 €/jour)	

Possibilité de covoiturage

Prévoir : tenue confortable et **chaude**, grosses chaussettes, et si vous le pouvez drap ou un sac de couchage.

Contact

la-maison@hotmail.fr - tel 03 86 38 21 78 ou 03 86 60 15 07 ou 06 84 11 32 62 (Christiane)

www.la-maison-beaumont.blogspot.fr

ou christine.rahlf@wanadoo.fr - tel 06 11 75 11 90

Accès : http://www.nievre-tourisme.com/carte-nievre_16.htm