



CENTRE DE FORMATION  
EN MÉDIATION  
CHORÉGRAPHIQUE  
[freedancesong.com](http://freedancesong.com)



**Cours Réguliers**  
**Les vendredis**  
**de 12h à 13h30**  
**Chez vous !**

# Pratique régulière de la Méthode Feldenkrais

**Avec Elinoar ZAKAI WEBNER**

praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais  
depuis 2000, professeur de danse diplômée d'état  
et danseuse contemporaine.



## Déroulement du cours

Dans un cadre favorisant le confort, et non la compétition, les participants sont le plus souvent allongés au sol afin de se libérer des contraintes de la gravité. Le contexte d'expérimentation varié et ludique, permet de découvrir par soi-même de nouvelles façons de bouger, mieux adaptées à la vie quotidienne et à l'environnement de chacun.

À l'image d'un puzzle, plusieurs détails et jeux de coordination entre les différents composants d'une action se révèlent aux participants par l'expérimentation physique. La curiosité, le jeu et le plaisir de bouger permettent de retrouver la souplesse, la joie de vivre et une meilleure connaissance de soi.

Éveiller un mouvement  
fluide et générateur.

**Cours en visio**  
pendant la période de confinement.



## CONDITIONS

Un cours isolé = 20 €  
**Formule 10 cours :**  
150 € / tarif réduit 135 €\*  
**\* Tarif réduit : Personnes non imposables,**

**INFORMATIONS  
& RÉSERVATIONS**  
**Tél. 01 43 73 35 44**  
**[freedancesong@free.fr](mailto:freedancesong@free.fr)**

**\* Tarif réduit : Personnes non imposables,  
étudiants, chômeurs, intermittents  
du spectacle, diplômés FDS.**