



CENTRE DE FORMATION  
EN MÉDIATION  
CHORÉGRAPHIQUE

# COURS DE METHODE FELDENKRAIS®

Les VENDREDIS de 13h à 14h30

Au Conservatoire du 20<sup>ième</sup> arrondissement : 3 place Carmen – M° Père Lachaise

A partir du 20 SEPTEMBRE 2019

## Éveiller un mouvement fluide et régénérateur.

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



## ELINOAR ZAKAI WERBNER

est praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis 2000, professeur de danse diplômé d'état et danseuse contemporaine. Passionnée de l'art du mouvement et de ces multiples formes de transmission, elle développe une démarche pédagogique qui tend à mettre les outils de la danse et la connaissance du mouvement au service d'un chemin de développement personnel.

**TARIFS** : un cours isolé = 20 € /à l'année =12 € // Réductions : voir sur le site « Tarifs cours à la carte »

RENSEIGNEMENTS / **RESERVATIONS** /INSCRIPTIONS

Téléphone : 01 43 73 35 44 / Mail : [freedancesong@free.fr](mailto:freedancesong@free.fr) / Site : **FREE DANCE SONG .COM**