



**Ateliers
Feldenkrais™
2022–
2023**

**Catherine
Delatre**

**Prise de conscience
par le mouvement**

*« L'impossible
devient possible,
le possible devient facile,
le facile devient agréable
et esthétiquement juste
pour soi. »*

**Moshe
Feldenkrais**

La pratique

Quels que soient son âge et sa condition physique, grâce à des mouvements des plus simples aux plus inattendus, chacun·e apprend à :

- ressentir son corps avec plus de finesse.
- explorer, à son rythme et sans forcer, des organisations créatives et plus efficaces dans le mouvement.
- réduire ses tensions, facteur de douleur, de stress, de fatigue.
- accepter de se défaire de certaines habitudes, physiques, mentales, émotionnelles, pour permettre de nouvelles façons de faire.
- améliorer son geste, son attention, sa sensibilité kinesthésique.

À Marcillac-Vallon
(12330)

- stages (ados-adultes)
un samedi par mois
de 10h à 13h
- séances individuelles
(enfants-ados-adultes)
sur rendez-vous

Où

catherine-delatre.fr
07 82 33 40 21

**Catherine
Delatre**

- praticienne certifiée
de la Méthode Feldenkrais depuis 2006
- danse contemporaine (1981-2004)
- anatomie pour le mouvement avec
Blandine Calais-Germain (1987-1989)