



ACTEM
CENTRE DE YOGA

**Développez vos connexions :
explorez la méthode Feldenkrais pour
enrichir votre pratique du yoga**

Dimanche 15 octobre de 16h à 19h



(Crédit photographique : International Feldenkrais Federation)

Venez découvrir comment la méthode développée par le professeur Moshe Feldenkrais, la « Prise de Conscience par le Mouvement » peut vous aider dans votre pratique quotidienne du Hatha Yoga, notamment dans la gestion de vos appuis, grâce à une distribution proportionnée du mouvement à travers tout le schéma squelettique, la colonne et les membres, la notion de « centre », ainsi que par l'utilisation du souffle.

David Vivarès, praticien certifié de la méthode Feldenkrais, enseignant à Strasbourg, vous propose dans ce premier atelier au sein d'Actem d'explorer certaines postures présentes dans le yoga, notamment Marjaryasana - la posture du chat (à quatre pattes) d'une manière inédite, grâce à l'approche méthodique et ludique du Pr. Feldenkrais.

Durée : trois heures

Tarif : 35 €

Inscription : dvivares@gmail.com

En savoir plus : <https://hatha-yoga-strasbourg.com/stage-workshop/>

<https://feldenkrais-strasbourg-david-vivares.jimdosite.com>