

Association Vis à Vie

Calendrier des ateliers 2025-2026

Feldenkrais

Samedi	18/10/2025	10h - 12h	Salle Picasso	Feldenkrais “Le bras et la main” Sentir la relation entre les doigts, le bras, la clavicule, la colonne... afin de permettre aux mains de réaliser la foule de chose qu'elles font pour nous tout au long de la journée avec plus de précision et de légèreté : communiquer, toucher, créer, explorer, bricoler, jardiner, cuisiner...
Samedi	15/11/2025	10h - 12h	Salle Picasso	
Samedi	06/12/2025	14h30 - 16h30	Salle Picasso	

Samedi	10/01/2026	10h - 12h	Salle Picasso	Feldenkrais “Feldenkrais sur une chaise : un autre regard” Ce sera l'occasion d'améliorer notre relation à la chaise, outil relativement récent dans l'histoire de l'humanité ; mais aussi d'aborder la méthode Feldenkrais de façon moins habituelle et de donner un autre angle de vue sur la méthode.
Samedi	07/02/2026	10h - 12h	Salle Picasso	
Samedi	14/03/2026	10h - 12h	Salle Picasso	

Samedi	11/04/2026	10h - 12h	Salle Picasso	Feldenkrais “Respiration et plancher pelvien” Nous découvrirons la relation intime entre le mouvement du diaphragme et le celui du plancher pelvien pour une respiration plus profonde, plus posée, plus calme et un plancher pelvien plus dynamique, remplissant sa juste fonction.
Samedi	23/05/2026	10h - 12h	Salle Picasso	
Samedi	13/06/2026	14h30 - 16h30	Salle Picasso	

Feldenkrais avec Sophie Aubineau : 06 03 134 109 / sophie.aubineau.feld@protonmail.com