

**POUR TOUTE PERSONNE DÉSIRANT RETROUVER
UNE GESTUELLE ET UNE DYNAMIQUE
PLUS FLUIDES ET APPROPRIÉES AU QUOTIDIEN :**

*Françoise Le Galloudec, directrice pédagogique de l'école Martenot Musique,
formée depuis 30 ans à la pratique **Feldenkrais** auprès de François Combeau,
propose 5 dimanches à thème :*

**6 Octobre 2024
24 Novembre 2024
2 Février 2025
23 Mars 2025
27 Avril 2025**



stages 1 et 3 :

UNE MAIN LÉGÈRE ET EXPRESSIVE

stages 2 et 4

UNE CAGE THORACIQUE SOUPLE ET MOBILE

Stage 5 : LES GRANDES ARTICULATIONS

Chaque session de type " Feldenkrais "sera consacrée à de multiples explorations sensori-motrices, lors de mouvements doux, permettant d'entrer en dialogue avec notre fonctionnement gestuel et nos postures.

Ce dialogue, stimule notre " répertoire " personnel de mobilités souvent oubliées, pour ré-initier les libertés de mouvements inhérentes à notre espèce.

Frais pédagogiques: Adhérents Martenot :1er et 2ème Dimanche : 50 euros/ journée.

Les suivants : 35 euros

Hors Adhérents Martenot : + 10 euros / stage

Lieu : 4 rue de l'abbé HUET (métro Villejean Université)

Horaires : le dimanche de 9h30 à 17h30

Inscription : stage(s) n°

Nom :

prénom :

Adhérent Ecole Martenot

Voix si voix la

Non adhérent

adresse mail :

port :