feldenkrais - un choix qui en vaut la peine.

www.feldenkrais.ch

Vous vous découvrez dans votre globalité.
Vous augmentez votre confiance en vous.
Vous gagnez en bien-être et joie de vivre.

Vous élargissez votre champ d'activité. Et peut-être commencez-vous à reconnaître et à réaliser vos désirs et vos rêves.

Vous affinez votre perception et votre qualité d'attention. Vous devenez plus responsable et autonome.

Vous apprenez progressivement à doser vous-même les moments de tension et de détente, à utiliser moins de force inutile et à modifier tout mouvement qui vous est défavorable.

Vous redécouvrez votre propre créativité et améliorez vos capacités artistiques, sportives, manuelles.

Vous gagnez plus de légèreté dans les mouvements, une nouvelle mobilité. Douleurs et tensions diminuent tout en conférant à vos actes plus de flexibilité, une meilleure coordination et une efficacité accrue.

Vous abandonnez progressivement un comportement routinier et rigide pour retrouver une façon plus spontanée et dynamique de vous mouvoir dans la vie.

feldenkrais - une chance pour vous?

Feldenkrais Method

SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband
ASF Association Suisse Feldenkrais

Tiré de la plaquette de présentation de l'Association Suisse Feldenkrais