



F e l d e n k r a i s



Bewust Worden door Bewegen

met Micheline Vandepoel

Bewegen is leven

Het leven is een proces

Verbeter de kwaliteit van het proces

en u verbetert de kwaliteit van het leven zelf

Kleine ongewone bewegingen laten ons, op een aangename en subtiële wijze, toe om nieuwe manieren van bewegen te leren, om pijn te verminderen of uit te schakelen en om het zelf - bewustzijn te verhogen.

De Methode Feldenkrais is gekend voor zijn doeltreffendheid in verband met lichamelijke problemen zoals coördinatie, oriëntatie, evenwicht, emotionele uitdagingen, vermoeidheid, stress... en voor degenen die in zeer goede gezondheid verkeren en hun prestaties in dans, in circus technieken, in het bespelen van een muziekinstrument ...en gewone alledaagse bewegingen willen verrijken

Dr. Moshe Feldenkrais zei: "*Wat ik zoek, zijn geen soepele lichamen, maar soepele hersenen; Ik wil in iedereen zijn menselijke waardigheid herstellen.*"

- **Groepslessen (open voor iedereen)**

Dinsdagen:	9u.45-11u. of 18u45- 20u.
Inschrijven:	12€ per les. (inschrijven per 6 lessen) 7kabouters@gmail.com Gsm 0478 31 20 95
Waar?	30, Canadastraat, 1190 Brussel

- **Individuele lessen:** op afspraak

Talen: Nederlands, Frans, Engels, Italiaans en Duits indien nodig.

Kijk ook: <http://michelinevandepoel.wix.com/trilogie-du-rire>
en www.tryartcafe.com