



*Feldenkrais*



## Prise de Conscience par le Mouvement

avec

Micheline Vandepoel

**Le mouvement c'est la vie**

**La vie est un processus**

**Améliorez la qualité du processus**

**et vous améliorez la qualité de la vie elle-même**

Des petits mouvements inhabituels nous permettent, d'une façon agréable, d'apprendre des nouvelles façons de bouger, d'éliminer les douleurs et d'augmenter la sensibilité fine et la conscience de soi-même.

**La Méthode Feldenkrais** est connue pour son efficacité dans le cadre de problèmes physiques, de coordination, d'orientation, d'équilibre, de défis émotionnels, de fatigue, de stress... et pour ceux qui, en très bonne santé, cherchent à améliorer leur prestation en danse, en techniques de cirque, dans le jeu d'un instrument de musique...

*Le Dr Moshe Feldenkrais disait : 'Ce que je cherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples; Je veux restaurer en chacun sa dignité humaine*

**Leçons collectifs** (ouvert à tout le monde).

- **Les mardis:** 9h.45-11h. ou 18h45- 20h.  
**Inscriptions :** [7kabouters@gmail.com](mailto:7kabouters@gmail.com)  
Gsm 0478 31 2095  
**Prix :** 12€ par leçon (s'inscrire pour 6 sessions )  
**Lieu:** 30, Rue du Canada, 1190 Bruxelles
- **Séance individuelle:** sur rendez-vous.

**Langues:** français, néerlandais , anglais, allemand, me débrouille en italien.

**Voir aussi:** <http://michelinevandepoel.wix.com/trilogie-du-rire>  
et [www.tryartcafe.com](http://www.tryartcafe.com)