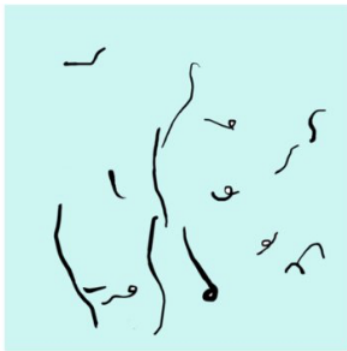


Les Îles Felden



Feldenkrais® - Danse - Qi Gong - La Trame®

Quelle que soit votre condition physique, retrouvez les bienfaits de pratiques somatiques et énergétiques, où l'écoute du corps, vivant, nous guide vers un meilleur usage de soi.

PCM - Méthode Feldenkrais® / Myriam Vinagre

*Pourquoi changer nos habitudes, nos postures, nos gestes ?
Pourquoi même y penser ?*

La **Prise de Conscience par le Mouvement** (PCM), développée par Moshe Feldenkrais (1904-1984), docteur en sciences physiques, ingénieur, sportif de haut niveau (Ji-Jitsu et Judo), utilise la capacité du cerveau à apprendre et à former de nouveaux schémas tout au long de la vie (la neuroplasticité).

« Apprendre par et pour le mouvement ... possible, facile, agréable, efficace, élégant. »

Je vous propose d'explorer la variété de vos manières de faire, non pas en copiant mon geste mais guidé par ma voix, à l'écoute de vous-même, de votre corps, votre état, de votre environnement et de l'instant.

Sortir de nos attitudes pour goûter des changements dans et par le corps. Réduire les tensions, économiser notre énergie, pour tendre vers une meilleure santé !

Qi Gong / Jean-Pierre Girault

Le Qi Gong est une voie du corps, d'origine chinoise, pour nourrir la vitalité de l'être.

Par sa pratique, les 3 composantes de l'être « corps-âme-esprit » s'assemblent et forment un ancrage afin de vivre avec sérénité et pleine présence. En médecine chinoise, ces 3 plans se disent "Xing-Qi-Shen ».

Qi: énergie, souffle vital

Gong: travail

Par une pratique régulière, les mouvements externes du Qi Gong agissent, "nous travaillent", s'accordant avec le mouvement interne et profond qui anime notre corps ; ce flux vital qui préside à la forme de tout être vivant.

Le maître mot du Qi Gong est le lâcher prise. Il s'agit de mobiliser le corps dans sa globalité, de coordonner la respiration avec la répétition lente de mouvements fluides et calmer le mental en s'ouvrant à une écoute interne.

Le corps, plein de Qi, en conscience, peut s'épanouir, et l'être, retrouver un équilibre dynamique dans sa vie au quotidien.

Planning des cours hebdomadaires :

Lundi	PCM - Feldenkrais®			17h45-18h45 ⁽¹⁾	19h-20h ⁽¹⁾
Mardi	PCM - Feldenkrais®	10h-11h ⁽²⁾	12h15-13h15 ⁽³⁾		
Mercredi	PCM - Feldenkrais®		12h35-13h35 ⁽¹⁾		
Jeudi	Danse		11h-12h15 ⁽⁴⁾		
	Qi Gong			17h30-19h ⁽¹⁾	19h-20h30 ⁽¹⁾
Vendredi	PCM - Feldenkrais®		12h15-13h15 ⁽³⁾		

Lieux à Pacé, Rennes et Chevaigné :

(1) Salle LIFe à Pacé : 15 c, avenue Pinault

(2) MJC à Pacé : 6 avenue Charles Le Goffic

(3) La Maison Bleue à Rennes : 123, bd de Verdun

(4) Salle de Sports au sol à Chevaigné, rue de La Motte

Tarifs : Forfaitaires ou annuels, les tarifs varient de 5 € à 14 € le cours ; en fonction des lieux d'accueil. Pour plus de précisions, nous contacter.

Les Îles Felden, c'est aussi des cours particuliers, des stages et ateliers, des rencontres ouvertes, toute l'année.

www.lesilesfelden.com



Renseignements / inscriptions

lesilesfelden@gmail.com

06 11 15 08 73 (Myriam Vinagre, Feldenkrais® et Danse)

06 77 34 96 40 (Jean-Pierre Girault, Qi Gong, La Trame®)