

INSCRIPTION

Tel: 06.10.99.34.64

espace.mouv5@orange.fr

www.espace-du-mouvement.org

Séance individuelle sur rendez-vous.

Inscription possible tout au long de l'année.

Interruption des cours pendant les vacances scolaires

-Cotisation annuelle 29 €

-Cours à l'unité 13 €

-Forfait trimestriel (1 cour/semaine) 130 €

-Forfait annuel :

- ◆ 1 cours par semaine 300 €
- ◆ 2 cours par semaine 415 €
- ◆ 3 cours par semaine 440 €

Pour qui ?

Toute personne, quel que soit son âge, sa problématique souhaitant prendre soin de sa mobilité et de sa santé.

LIEUX

VERNEUIL SUR SEINE (78480)

Complexe sportif « Pons »,
QI GONG FELDENKRAIS®

Lundi 9 h00-10h20 lundi 10h20-11h20

Vernouillet ,salle de l'auditorium

Qi Gong Taiji style Wudang

Mardi 19h- 20h30

Jeanne Cassier Sophie Anquetil, alternativement

Sophie Anquetil

Praticienne Feldenkrais, Professeur Qi Gong.

A mis en place ces deux disciplines au sein de sa pratique hospitalière.

Jeanne Cassier

Après avoir pratiqué un art martial externe, découvre et pratique la richesse des pratiques énergétiques internes .

Jeanne et Sophie se sont rencontrées au sein des Formations avec **Maitre Yuan**

Limin

L'ESPACE DU MOUVEMENT



FELDENKRAIS® - QI GONG

TAIJIQUAN

FELDENKRAIS

Une exploration de mouvement , une approche respectueuse des lois naturelles du corps .

Cette approche met l'accent sur la conscience de la structure osseuse (notre charpente) et permet de retrouver une cohérence articulaire dans le mouvement.

Votre écoute facilitera la prise de conscience de vous même, de votre rythme et de vos habitudes posturales.

Trouver une part d'action sur sa santé

Respect de son rythme ,de ses limites, à l'écoute d'une respiration profonde, Aisance et plaisir du corps

Conscience de soi

Détente, apaisement des tensions
Ethique de la posture
Mise en lumière d'un processus interne de changement

ART ÉNERGÉTIQUE INTERNE

QI GONG

TAIJIQUAN WUDANG

Issus de la médecine traditionnelle chinoise, visent à réguler la respiration, le corps et les émotions. La pratique est faite de mouvements amples, fluides reliés à l'axe vertical entre Ciel et Terre. Entretien et nourrit la vitalité