



Initiation à la Méthode Feldenkrais®

MARDI 15 DÉCEMBRE 2020

À 18H30 sur Zoom

En utilisant notre capacité d'apprendre, la Méthode Feldenkrais® permet d'améliorer la qualité du mouvement : les gestes et les activités du quotidien deviennent plus fluides, efficaces et faciles. La variation et l'attention portée au mouvement sont les clés pour cette amélioration.

L'Israélien Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) a développé sa méthode, confirmée par les neurosciences actuelles, grâce à ses connaissances en tant qu'ingénieur en physique et son expérience à haut niveau en arts martiaux, ainsi que son esprit de chercheur infatigable.

INTERVENANTE

DIANA RUTSCHMANN,

Enseigne depuis 14 ans les cours de groupe, les séances individuelles et des ateliers à thème à Genève : secretgen@comisra.ch

INFORMATIONS

Inscriptions obligatoires
(traitées dans l'ordre d'arrivée) :
cultur@comisra.ch

5 à 10 personnes

Durée : env. 75 minutes

Offert par la CIG
possibilité d'organiser un cours
régulier en cas d'intérêt