



**Atelier de présentation et de pratique  
d'une méthode d'éducation somatique  
la Méthode Feldenkrais™**

Une pédagogie de la conscience corporelle  
aux confins de l'art et de la science

**Samedi 27 Novembre**

14h30 - 17h30

Bushido 42

4 Bd Louis Lumière

Saint-Étienne

*« Mettre plus de qualité dans ses mouvements  
c'est mettre plus de qualité dans sa vie » Moshe Feldenkrais*

**M**oshe Feldenkrais (1904 1984) ingénieur, physicien et 1ère ceinture noire de judo européenne a développé, à partir de 1943, une méthode d'éducation somatique. Cet enseignement utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne.

À travers le mouvement, cette approche nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvement, puis d'élargir notre répertoire d'actions.

**La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées dans cette méthode.**

.....  
**Atelier animé par:** Claude Jeanne Michaud  
Praticienne, Assistante formatrice de la Méthode Feldenkrais™

**Tarif:** 30 €  
Étudiants chômeurs : 15 €

**Renseignements et inscriptions**

tél : 04 78 25 68 29

claude.jmichaud@gmail.com

www.saharafeldenkrais.fr