LEÇON 5 NOMADE#9

En haussant les épaules, vous libérez votre nuque.

Théâtre du Galpon (www.galpon.ch)
2, route des Péniches, au pied du Bois
de la Bâtie, au bord de l'Arve.
Dimanche 24 septembre 2017
de 10h à 11h.

Prix: 15 CHF, une boisson et un croissant sont inclus.
Bienvenue!

**Espace Feldenkrais/
Diana Rutschmann Genève**
Plus d'informations sur
la méthode Feldenkrais et
les Leçons nomades :
www.espace-feldenkrais.ch
[www.facebook.com/
EspaceFeldenkrais](http://www.facebook.com/EspaceFeldenkrais)
Inscriptions au 078 602 60 52
ou à dianarutschmann@gmx.ch

Les Leçons nomades

En mettant les coudes sur la table, vous assouplissez votre dos. En portant votre attention sur le sternum, vous apprenez à vous retourner plus facilement. En croisant les doigts de manière inhabituelle et en posant les mains sur votre tête, vous allez monter plus légèrement les marches d'un escalier... Assis autour d'une table, laissez-vous guider dans les explorations en mouvement.

L'enseignement de la méthode Feldenkrais se pratique par leçons individuelles ou de groupe. Chaque leçon vous permet d'apprendre quelque chose de nouveau. Dans les Leçons nomades, je propose des cours de groupe Feldenkrais en position assise, dans un cadre convivial, en me déplaçant dans différents lieux à Genève.

AVEC
QUEL OÛIL
REGARDEZ-
VOUS PAR
LE TROU
DE LA
SERRURE ?