

Tarifs 2024/2025

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : 17€ (nés après le 31/08/2010)

Tarif adultes : 21€

Adhésion : 144€ pour 1 cours
par semaine

Paiement possible en 3X48 €



Journée Portes Ouvertes :

1 septembre 2024

Forum des associations :

6 et 7 septembre 2024



02 32 33 24 25



alsm@orange.fr



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



ÉVREUX
PORTES DE NORMANDIE



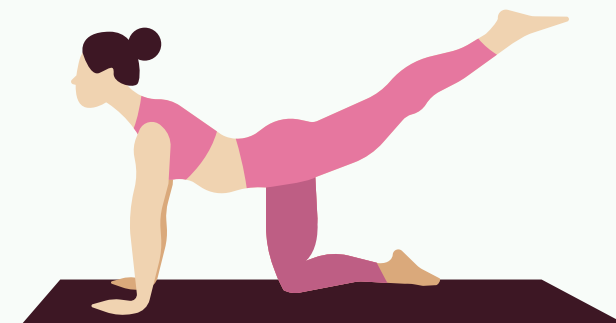
EVREUX

DÉPARTEMENT DE
LEURE
en Normandie



SAISON 2024/2025

GYM FELDENKRAIS



4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



Contact :

Responsable de la section :

Christine PINCHON

02 32 31 14 87

La méthode

La méthode Feldenkrais est une pédagogie où les participants prennent conscience de leur mouvement dans l'espace et dans leur environnement, et des sensations qui y sont reliées.

Les apprentissages qu'elle permet de stimuler sont variés :

- La recherche d'une organisation plus aisée et efficace pour ses actions.
- La recherche de souplesse des articulations :
- Coordination des mouvements
- Mobilité de la cage thoracique et du bassin
- Flexibilité de la colonne vertébrale
- L'étude des tensions inutiles et de leur influence sur la respiration...

Cette méthode s'adresse, sans condition d'âge et de condition physique, à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher du potentiel maximal que chacun porte en soi.



Leçon de prise de conscience par le mouvement (leçon collective)

Lors d'une séance collective, le praticien ne fait pas la démonstration des mouvements à exécuter. Il propose oralement aux participants d'explorer des mouvements habituels ou inhabituels. Il les invite à focaliser leur attention sur les sensations et sur les relations entre les différentes parties de leur squelette.

Les mouvements sont effectués lentement, sans effort musculaire inutile et sans esprit de compétition.

Chacun (homme, femme ou adolescent) agit à son propre rythme et expérimente pour lui-même la solution la mieux adaptée à ses schémas de comportement.

Venez rejoindre la section
Feldenkrais de l'Amicale Laïque de
Saint Michel, les :

Mardis
Stretching de 16h45 à 17h45
Gym douce de 18h à 19h

Jeudis
Gym douce de 9h45 à 10h45
et de 11h à 12h

Les cours sont dispensés par
Joëlle LE GOURRIEREC
Praticien Feldenkrais

