

# STAGE FELDENKRAIS®

Prise de Conscience par le Mouvement® et Intégration Fonctionnelle®

## BASSIN / HANCHES PLANCHER PELVIEN

**stage le**

**Dimanche 27/01/19 : 10h à 13h15**

**Lieu :** salle du Centre Pelouse à Cernay-la-Ville 78720

**Tarif :** 45 € à l'ordre de Accès-Bien-Être

**Inscription :** tél : 01 30 47 57 80 / 06 75 39 18 99

Vanda Thieffry 9bis rue de la Brèche 78720 Dampierre

[maipai@orange.fr](mailto:maipai@orange.fr) / [www.maipai-equilibre.fr](http://www.maipai-equilibre.fr)

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : .....

Tél : ..... Portable : .....

Mail : .....

Adresse : .....

de Postal : ..... Ville : .....

Règlement : ..... Par chèque  espèces

# STAGE FELDENKRAIS®

Prise de Conscience par le Mouvement® et Intégration Fonctionnelle®

## BASSIN / HANCHES PLANCHER PELVIEN

*Un mouvement devient plus efficace, plus délié  
quand il se transmet depuis le centre du corps  
avec un bassin puissant,*

*des hanches libres,*

*un plancher pelvien tonique :*

*La colonne vertébrale peut alors s'ériger sans  
effort, la respiration s'épanouir, amenant une  
vraie disponibilité pour aller de l'avant ...*

Vanda THIEFFRY praticienne Feldenkrais® certifiée  
MaiPai-Equilibre / Accès-Bien-Être