

Bougez mieux, Sentez-vous mieux !

Découvrez le cercle vertueux de la **méthode Feldenkrais™**

avec Vanda Thieffry à Dampierre en Yvelines

Cour collectif chaque lundi

Séances Individuelles sur RDV à l'espace MaïPaï-Equilibre

Il ne s'agit pas seulement d'utiliser le toucher (*comme dans le massage*) ou l'exercice (*comme dans le Pilates*), mais de permettre la transformation de la façon dont une personne "s'utilise" dans sa vie. Des concepts tels que l'apprentissage de l'amélioration de « l'utilisation de soi » et de « l'image de soi » sont au cœur de la méthode Feldenkrais



La méthode FELDENKRAIS™ nous permet de penser et de développer un meilleur sens du mouvement pour un mieux-être physique et mental, en affinant notre capacité à « ressentir », afin d'élargir nos choix de fonctionnement et de rompre avec des automatismes dérangeants.

Face à une douleur, blessure, tension, nous découvrons comment d'autres parties de nous-même dont nous n'étions pas conscients, peuvent participer à améliorer efficacement notre potentiel santé/bien-être.

Les **recherches en neurophysiologie** de ces dernières années viennent valider les intuitions de Moshe Feldenkrais sur le fait que le système nerveux possède une capacité à se réorganiser. En stimulant ce **potentiel à « réapprendre »**, des **améliorations considérables** se ressentent rapidement dans les postures, l'équilibre, la coordination, le bien-être général et la santé.