

Nous explorerons les liens entre :

- La respiration et les mouvements de la colonne vertébrale
  - La respiration et les mouvements du périnée
- La respiration et les mouvements des yeux et des mains

*La Méthode Feldenkrais est une méthode innovante qui tend au développement et à l'amélioration de l'organisation du corps par le mouvement. Cette méthode jouit d'une reconnaissance internationale car elle aide à améliorer la posture, la flexibilité, la coordination, l'image de soi, de même qu'à soulager tensions musculaires et douleurs.*

### ***L'enseignante : Maguelonne DUMOULIN***

Praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais, elle enseigne la méthode Feldenkrais depuis plus de 10 ans sur Tours et alentours. Elle propose des formations en Conservatoires et a animé des stages Voix et Feldenkrais.

Professeur de piano diplômée d'état, elle enseigne le piano à l'école Municipale de Saint-Avertin.

Elle s'intéresse tout particulièrement à l'application d'un travail de conscience corporelle qui engage la présence, la recherche et le développement de son potentiel. L'application des concepts de la neuroplasticité dans les domaines de la santé, des arts, du développement de l'enfant et de l'éducation en général sont une source d'inspiration dans son enseignement.

## **LA RESPIRATION AU QUOTIDIEN**

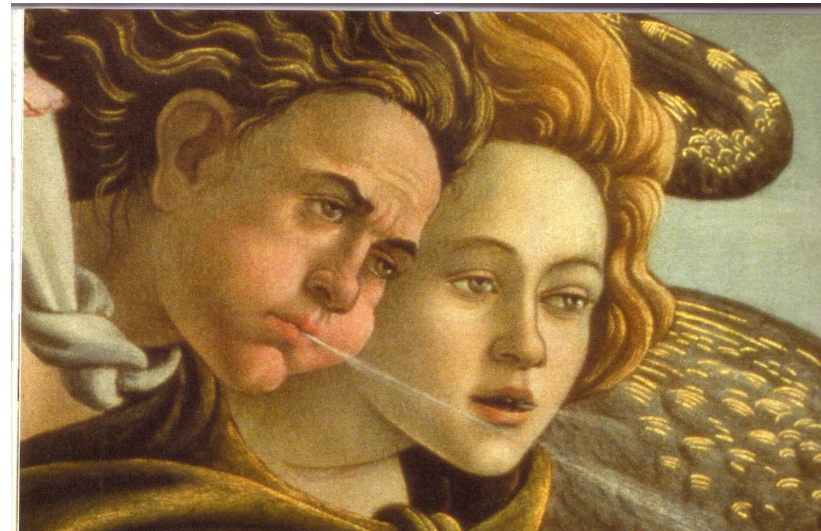
*Atelier mensuel*

*« Connaissance de soi par le mouvement »,  
ouvert à tous*

**Méthode Feldenkrais™**

Un Samedi par mois  
de 10h à 11h30

Centre Social Camille Claudel



# ATELIER « CONNAISSANCE DE SOI EN MOUVEMENT »

## *Méthode Feldenkrais™*

Au Centre Camille Claudel de LA VILLE AUX DAMES-

Tél : 02 47 32 03 99

### **La respiration au quotidien**

9 ateliers mensuels d'1h30

1 samedi/mois, d'Octobre 2023 à Juin 2024

10h-11h30

*Dans cet atelier, nous explorerons les liens entre la respiration et les mouvements de la colonne vertébrale, la respiration et les mouvements des yeux et des mains, la respiration et les mouvements du périnée, la respiration et les mouvements dans l'articulation des hanches.*



Séance 1: 12/10/24

Séance 2: 23/11/24

Séance 3 : 7/12/24

Séance 4 : 18/01/25

Séance 5 : 1/02/24

Séance 6 : 8/03/25

Séance 7 : 5/04/25

Séance 8 : 24/05/25

Séance 9 : 14/06/26



**Enseignante certifiée de la Méthode Feldenkrais :**

**Maguelonne DUMOULIN**

[maguelonnedumoulin.com](http://maguelonnedumoulin.com)

*Apporter :*

- *Un tapis de gym*
- *Un grand tissu style paréo/drap 1 place*
- *Des chaussettes chaudes*
- *Une couverture polaire*
- *Une serviette de bain (en guise de support modulable)*

*Venir en tenue souple et confortable*

**Tél Enseignante pour plus de renseignements:  
06 84 39 42 14**