

La méthode Feldenkrais™ s'adresse à un public très large : personnes à la recherche de performance scénique ou sportive, victimes d'accidents pour réapprendre à bouger, personnes qui souhaitent préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Sa pratique permet de :

- réduire, voire faire disparaître les tensions, fatigues, douleurs ;
- découvrir de nouvelles façons de bouger ;
- révéler des potentialités inattendues ;
- retrouver un fonctionnement plus efficace et harmonieux...

Pour plus d'infos : www.feldenkrais-lyon.fr