

# METHODE FELDENKRAIS

Ateliers de pratiques corporelles accessibles à tous-toutes.  
Pour développer une meilleure organisation du corps,  
en retrouvant de l'aisance, de l'agilité,  
de la souplesse, l'élégance et le plaisir du corps en  
mouvement.

Cours à Saou/chez Patrick Chenut Jeudi  
10h à 11h30

Séances Individuelles sur rendez-vous

**ISABELLE CAVOIT**

D.E Danse Contemporaine  
Certifiée Méthode Feldenkrais

[isacavoit61@gmail.com](mailto:isacavoit61@gmail.com) 06 18 44 39 75



## Séances collectives -Prise de conscience par le mouvement:

Une combinaison de mouvements doux, faciles, accessibles pour favoriser la coordination, développer une écoute et une présence à soi et à ce que l'on fait.

Restaurer la mobilité, assouplir les zones de raideurs, améliorer la qualité des postures.

Ainsi atténuer les douleurs articulaires par une organisation corporelle plus harmonisée.

Etablir des connexions ludiques dans les gestes quotidiens ou dans nos spécialités : Sportifs, Danseurs, Musiciens, Plombiers

## Séances Individuelles d'Intégration Fonctionnelle :

Le praticien met en place un dialogue avec l'élève à travers des mobilisations manuelles douces et par séquences de mouvements. L'élève porte son attention à ses sensations, atteint un état de "lâcher-prise" qui permet une prise de conscience et la restauration de motricité par la liberté articulaire ressentie et de nouvelles connexions neuro-musculaires...

