



© Christine Barrat

Vous ressentez un besoin de vous faire du bien? De ralentir la cadence?  
D'améliorer votre mobilité en faisant moins d'efforts? De soulager des tensions  
et de mieux respirer?

**Venez découvrir la méthode FELDENKRAIS®**  
*Prise de Conscience par le Mouvement ( Cours collectif)*

*Une méthode douce accessible à tous qui permet d'apprendre à se mouvoir  
plus efficacement et prévenir les problèmes de santé ( douleurs lombaires,  
articulaires ...) en développant une attention à soi même et à l'environnement.*

**Cours gratuit en partenariat avec le COS ( inscriptions auprès du COS)**  
**Ouvert à tous les agents de la ville**  
Prévoir un plaid ou une grande serviette.

**le mardi de 12h15 à 13h15 à la Médiathèque ( salle du conte )**

*avec Annette Rifaux, enseignante en danse contemporaine et praticienne  
certifiée de la méthode Feldenkrais au Site Picasso*