



Des pratiques simples, accessibles à tous

- **Mouvement méditatif et partage ***

Les lundis/jeudis de 10h - 11h45

> séances découverte lundi 17/ jeudi 20 septembre

- **Méthode Feldenkrais: Mouvements en douceur et profondeur ***

Les mardis de 15h15 - 16h15

> début des cours: 25 septembre

- **Vitalité et Equilibre avec la Kinésiologie
Bien vivre au quotidien ****

Les mercredis de 14h00 - 15h15

> Séance découverte mercredi 19 septembre

Les vendredis de 10h - 11h15

> Séance découverte vendredi 21 septembre

Rue des cerisiers GEUDERTHEIM

* Dora Herrmann 06 84 40 47 21

** Karin Chabert 06 61 14 56 07

MOUVEMENT MEDITATIF ET PARTAGE

Un temps de méditation qui s'appuie sur la présence au corps, reliée au mouvement. Elle permet de développer nos qualités de concentration et d'intériorisation, une autre relation à nous même.

Un temps pour voir comment ce vécu nous parle, nous permet un lien avec notre vie quotidienne, nous incite à un rythme plus juste, à agir...oser...donner du sens

Tarifs: 144€ l'année + frais de salle / 

MOUVEMENTS FELDENKRAIS:

Se mouvoir, en douceur, dans un ressenti affiné et respectueux de soi, découvrir des coordinations nouvelles à travers son corps et se faire plaisir. En résulte une souplesse qui s'inscrira dans notre vie de tous les jours.

Tarifs: 250€ l'année ou carte de 10 séances à 100€

> 3 séances d'essai à 20€ / vie-et-mouvement.asso.fr

VITALITE ET EQUILIBRE AVEC LA KINESIOLOGIE

Découverte et pratique des techniques et mouvements simples et efficaces pour réduire votre stress, stimuler les méridiens et ainsi votre flux énergétique et augmenter votre vitalité et la capacité de lâcher-prise. Vous pourrez les réinvestir dans votre quotidien.

Repartez ressourcé, rééquilibré et serein pour la semaine

Tarifs: 100€ le trimestre / alsace-kinesiologie.com

Possibilité d'intégrer les groupes toute au long de l'année