

# Association Détente Pusey : du nouveau concernant le feldenkrais

Depuis le 12 janvier, les cours hebdomadaires de feldenkrais sont arrêtés et remplacés par des cours mensuels le mercredi, de 18 h à 21 h, suivant un calendrier établi avec l'animateur Loïc (praticien certifié de la méthode feldenkrais depuis 2008). Des stages avaient été programmés le samedi de 9 h 30 à 12 h 30, ceux-ci sont maintenus.

Dates retenues : les mercredis 2 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai et 1er juin ; les samedis 5 mars et 7 mai.

Ces cours et ces ateliers sont ouverts à tous les adhérents de l'Association Détente Pusey (ADP), aux non adhérents ainsi qu'aux personnes qui veulent découvrir cette activité.

Qu'est ce que le feldenkrais ? Il s'agit de « développer l'aisance et le plaisir du mouvement pour un mieux-être au quotidien ».

Basée sur la Méthode Feldenkrais, cette activité propose une pratique de mouvement qui vise à équilibrer notre écosystème et à favoriser nos processus de régénération et d'autorégulation.

En développant la conscience des enjeux du mouvement et le plaisir de la découverte d'autres manières de bouger, la pratique



**Le formateur en démonstration pour expliquer les bienfaits du feldenkrais sur la flexibilité, l'équilibre, etc.** Photo ER

permet « d'accroître l'efficacité et l'aisance des mouvements, d'améliorer la flexibilité, la mobilité, la coordination et l'équilibre ; de réduire les douleurs et inconforts ; de diminuer le stress et les tensions latentes ;

de favoriser la présence à soi et à l'environnement».

Pour tout renseignement, s'adresser à Association Détente Pusey, Bernadette Guillaume, Tél. 03 84 76 49 29.