



## BOUGER LIBRE

### Méthode FELDENKRAIS

Exploration, laboratoire de mouvement,  
attention à soi, curiosité, découverte...

**du 20 au 22 septembre 2024,**

arrivée vendredi dès 16h et départ dimanche à 16h

avec Babette Brédoire et Nicole Häring

*Babette et Nicole vous accueillent à partir de vendredi 16h au domaine*

*de la ferme St Laurent dans la petite commune de Château, en bordure de Cluny*

*<http://fermesaintlaurent.com>*

*Isabelle nous fait les courses et nous aide à la préparation de savoureux repas végétariens avec les produits de la ferme.*

*Leçons feldenkrais , balades , visites , technique d'apprentissage à l'endormissement et à la qualité du sommeil :( **Sounder Sleep System** )sont au programme au gré de la volonté de chacun e*

#### **Horaires :**

- **vendredi** : 16h, installation, feldenkrais, dîner , **Sounder Sleep System**.
- **samedi** : petit déjeuner, feldenkrais, visite de la ferme et ses environs, déjeuner, feldenkrais et balades à Cluny possibles, dîner, **Sounder Sleep System**.
- **dimanche** : petit déjeuner, feldenkrais, visite de l'abbaye de Cluny, déjeuner, feldenkrais.

#### **Tarifs :**

- **350€** stage , hébergement et pension complète.
- **200€** stage seulement
- **10€/repas**

L'inscription définitive sera confirmée après réception de l'acompte.

Il sera encaissé en cas de désistement non remplacé par un autre stagiaire ou rendu si le stage ne pouvait pas avoir lieu.

100.-CHF est à payer sur le compte Nicole Häring,

IBAN: CH47 0900 0000 1223 7634 3

ou

100€ à verser sur le compte loostiic, attention ça bouge,

IBAN : FR22 2004 1010 0309 311 0H02 463 PSSTFRPPCLE

# FEUILLE D'INSCRIPTION

**Nom et Prénom :**

**Adresse :**

**Tél :**

**Mail :**

**Je verse 100€ ou 100CHF à .....**

**INFOS PRATIQUES :**

**Pour la pratique Feldenkrais:** Prévoir des habits souples et confortables et un tapis de sol

**Nuitées:** apportez vos draps ou duvets ainsi que votre linge de toilettes. Les lits sont d'une place en 90x190cms que nous pourrons placer comme il conviendra.

## La méthode Feldenkrais, qu'est-ce que c'est ?

La méthode Feldenkrais du nom de son inventeur est une méthode d'apprentissage somatique basée sur le mouvement et la plasticité du cerveau.

Elle puise son inspiration dans les lois de la physique, les arts martiaux, le développement moteur du petit enfant.

C'est une méthode surprenante et ludique qui provoque l'étonnement et la découverte de possibilités nouvelles.

Elle permet d'améliorer la qualité et l'efficacité du geste, d'élargir le répertoire des possibilités d'action.

## Sounder Sleep System., mais qu'est ce que c'est ????

Il est fondé sur la découverte que certains mouvements physiques volontaires peuvent nous faire glisser d'un état de vigilance éveillé vers un état de profonde détente physique et mentale. Si vous arrivez à cet état de tranquillité en ayant besoin de dormir, vous vous endormirez.

## Covoiturage

J'ai de la place dans ma voiture : ...

J'aurai besoin d'une place dans une voiture : ....

