

**STOP AUX DOULEURS !**

# Feldenkrais



## **Séances Découverte**

**Le pouvoir de la Conscience du Corps**

**GRATUITES**

**Inscription indispensable**

**Info tél. 0472.800 683**

**Dina CINO Praticienne FELDENKRAIS®**

**[www.feldenkraisbelgium.be](http://www.feldenkraisbelgium.be)**

**[www.feldenkrais.com](http://www.feldenkrais.com)**



# Bienvenue ! Séances Découverte

Gratuites - sur inscription

2019



## UCCLE

Centre Médical La  
Sauvagère  
rue de Verrewinkel 95

**SAMEDI 16 FÉV  
ET 16 MARS**  
15h00 à 16h30

## FOREST

Centre Médical Albert  
Chée d'Alseberg 243

**SAMEDI 23 FÉV**  
15h00 à 16h30

## UCCLE

Cabinet de Logopédie  
Avenue Wolvendael 89

**SAMEDI 2 MARS**  
10h30 à 12h00

**Dites STOP aux douleurs !  
Faites de votre CORPS votre meilleur ALLIÉ !**

L'être humain est conçu pour bouger librement et efficacement. C'est ce que font les enfants. Au fil des années, des parties de notre corps vont se figer, pour diverses raisons : mode de vie sédentaire, surmenage, stress, maladie ou accident. Des tensions s'installent et des douleurs apparaissent. Même les gestes simples peuvent devenir inconfortables.

La méthode Feldenkrais® permet un rééquilibrage corporel en profondeur. Elle consiste en des mouvements inhabituels, doux et bienfaisants. Elle stimule le système nerveux et réactive notre potentiel inné de mobilité (réflexes archaïques et posturaux). Ce n'est pas une technique de stretching, ni de musculation, mais une sorte de "troisième voie" : celle de la conscience corporelle.

A partir des sensations internes, nous apprenons à connaître les différentes parties de notre corps et comment elles interagissent. Ainsi, nous pouvons "reprogrammer" nos habitudes.

Les bienfaits sont multiples, tant au niveau physique que psychique : moins de douleurs, plus de souplesse, meilleure posture, ... . En Suisse et en Allemagne, Feldenkrais® est reconnu par les organismes de soins de santé.

**Venez découvrir les clés pour vous réapproprier votre corps !**