

BOUGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX

MÉTHODE FELDENKRAIS

méthode corporelle douce pour tous

THÈME DU TRIMESTRE

Retrouver un dos plus confortable
et plus mobile

ATELIERS MENSUELS
EN RÉGION MESSINE
TRIMESTRE DE RENTRÉE 2026

PLAPPEVILLE, SALLE D'ÉVOLUTION DE L'ÉCOLE MATERNELLE

SEPTEMBRE :

mercredi 23 de 14H30 à 17h
ou samedi 26 de 9h30 à 12h

OCTOBRE :

mercredi 28 de 14H30 à 17h
ou samedi 31 de 9h30 à 12h

NOVEMBRE :

mercredi 25 de 14H30 à 17h
ou samedi 28 de 9h30 à 12h

WOIPPY DOJO DE L'OLYMPIUM

SEPTEMBRE :

samedi 26 de 14h30 à 17h
ou lundi 21 de 14h30 à 17h

OCTOBRE :

lundi 26 de 14H30 à 17h
ou samedi 31 de 14H30 à 17h

NOVEMBRE :

samedi 28 de 14h30 à 17h
ou lundi 30 de 14h30 à 17h

TARIFS :

- adhésion annuelle
à l'association
Mouvements Libres
5 euros

- 25 euros / atelier
sans engagement annuel

- inscription par atelier
auprès de Catherine Pizzato,
kiné et praticienne Feldenkrais
tél. : 06 84 63 46 25
mail : pizzatocat@gmail.com

- nombre de participants limité

LA MÉTHODE FELDENKRAIS, C'EST QUOI ?

La méthode Feldenkrais, du nom de son concepteur Moshé Feldenkrais (1904/1984), est une méthode douce de prise de conscience de l'usage de soi et d'apprentissage corporel. Elle permet à chacun de prendre conscience de ses habitudes corporelles (parfois bonnes, parfois délétères). Elle contribue à diversifier et à augmenter le nombre de mouvements à notre disposition, en gagnant en finesse de ressenti et d'exécution : obtenir un meilleur usage de soi, plus global, avec moins de tensions et de douleur.

La méthode Feldenkrais se pratique en individuel par le toucher délicat du praticien ou en groupe guidé par la parole. Lors des séances chacun évolue à son rythme et en fonction de ses capacités. [Plus de renseignements : Feldenkrais France](#)