

# Jouons avec nos mouvements, nos gestes, nos postures...



## Stage Feldenkrais en Bourgogne (à l'Ascension)

29 mai au 1<sup>er</sup> Juin 2014



La méthode Feldenkrais est un outil efficace qui permet de mieux se connaître et se sentir dans le mouvement. Elle s'adresse à la personne entière (corps, émotion, pensée) Explorer, développer et apprendre une logique anatomique pour utiliser le squelette comme soutien et structure de nos mouvements.

Ce stage nous permettra de trouver légèreté et plus de clarté dans nos mouvements et se rendre disponible pour marcher, jouer un instrument, chanter, créer... toujours dans l'approche d'une intégration globale.

### Stage proposé par Christine Rahlf

Diplômée d'état en Allemagne en expression corporelle, danse et travail de la voix de l'enfant.

Après une longue carrière d'artiste lyrique, elle exerce aujourd'hui une double activité comme professeur de chant lyrique et praticienne certifiée expérimentée de la méthode Feldenkrais. Elle propose des stages de « Feldenkrais et voix » en France et à l'étranger.

#### Infos pratiques



Lieu	Beaumont la Ferrière (58) gare : la Charité sur Loire
Début du stage	Jeudi 29 mai à 14h00
Fin du stage	Dimanche 1 <sup>er</sup> Juin à 16h00 (avec possibilité de prolonger le séjour sur place)
Prix du stage	80 € (15 heures de cours)
Hébergement & pension	90 €

**Possibilité de covoiturage**

Prévoir : tenue confortable et chaude, grosses chaussettes, drap ou un sac de couchage et serviettes de toilette **Contact**

[la-maison@hotmail.fr](mailto:la-maison@hotmail.fr) - tel 03 86 38 21 78 ou 03 86 60 15 07 ou 06 84 11 32 62

[www.la-maison-beaumont.blogspot.fr](http://www.la-maison-beaumont.blogspot.fr) ou [christine.rahlf@wanadoo.fr](mailto:christine.rahlf@wanadoo.fr) - tel 06 11 75 11 90

Accès : [http://www.nievre-tourisme.com/carte-nievre\\_16.ht](http://www.nievre-tourisme.com/carte-nievre_16.ht)