



CONFERENCE

Hôtel de Ville GARONS

Salle des Evêques **19h30**

JEUDI 25 JANVIER 2018

LA METHODE FELDENKRAIS

Pour un meilleur usage de soi

Avec Bernard ETORE, praticien Feldenkrais.

La méthode Feldenkrais permet, par l'intermédiaire du mouvement, de relâcher les tensions physiques et mentales que nous pourrions avoir tendance à accumuler inconsciemment dans nos gestes y compris ceux du quotidien. C'est l'usage que nous faisons de nous-mêmes qui produit ces tensions et c'est tout notre qualité de vie qui s'en trouve affectée, notre énergie qui s'essouffle, notre enthousiasme et notre créativité qui diminuent favorisant le vieillissement et l'apparition des problèmes de santé... Car sans nous en rendre compte, bien souvent par nos habitudes nous entravons non seulement nos mouvements mais également le fonctionnement naturel de nos systèmes physiologiques.

La méthode Feldenkrais, s'appuyant sur la neuroplasticité, la capacité du cerveau à se construire, permet de réintroduire de la conscience dans ce que nous faisons et de créer de nouveaux comportements en mesure de produire un meilleur usage de soi et de répondre plus facilement à nos choix. Elle permet à chacun de construire une architecture cérébrale capable d'épouser le monde avec plus de joie et avec plus de force.

Elle est une application de l'art de vivre ici et maintenant.

Tarif : 10€, pour les adhérents, étudiants, personnes en difficultés : 5€

Contact : 06 34 45 21 88 ou 06 82 40 58 58

Adhésion annuelle 30€ ou 50€/couple – 15€ personnes en difficultés

Association reconnue d'Assistance et de Bienfaisance, Solidarité Homéopathie finance son action humanitaire en organisant des conférences et des évènements culturels.
Tous les intervenants sont bénévoles

Association « Solidarité Homéopathie » - Antenne Gard : Hôtel de Ville – 30128 Garons

E-mail : sh.gard@orange.fr

site: www.solidarite-homeopathie.org