

L'enseignante : Maguelonne DUMOULIN

Praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais, elle enseigne la Méthode depuis plus de 10 ans sur Tours et alentours.

Professeure de piano diplômée d'état, elle enseigne aux enfants en Ecole de Musique.

Lors de cet atelier du samedi matin à La Ville aux Dames, elle accompagnera chaque participant.e dans la prise de conscience de son potentiel de mouvement, et encouragera à de plus en plus de présence à soi.

Elle viendra parfois avec son ami Bikett le squelette, afin que nous puissions observer de plus près la forme des différentes articulations que nous allons explorer.

La Méthode Feldenkrais™ est une méthode innovante qui tend au développement et à l'amélioration du corps en mouvement. Les enseignants™ sont formés en 4 ans et certifiés selon des normes internationales.

LES GRANDES ARTICULATIONS DU CORPS HUMAIN

Atelier mensuel

=> Connaissance de soi par le mouvement

OUVERT à TOUS

Méthode Feldenkrais

Un Samedi par mois de 10h à 11h30

CENTRE SOCIAL CAMILLE CLAUDEL
DE LA VILLE AUX DAMES



© Christine Barrat
IFELD 2012

Dans cet atelier, nous explorerons les articulations de la jambe et de la hanche.

Des pieds aux poignets, en passant par les bras, nous verrons comment mettre en lien toutes ces différentes articulations, au service d'un meilleur usage de soi.

D'Octobre 2025 à Juin 2026, notre petit groupe de 8 personnes se retrouvera dans les locaux de la crèche de La Ville aux Dames, agréablement chauffés.

L'ambiance y est conviviale, et les échanges sont toujours très stimulants.



*Dates : 4/10/25, 8/11/25, 6/12/25, 10/01/26,
7/02/26, 14/03/26, 4/04/26, 9/05/26,
13/06/26*

Apporter :

- Un tapis de gym
- Un grand tissu à poser dessus
- Chaussettes chaudes + couverture
- Serviette de bain (en guise de support modulable)

Venir en tenue souple et confortable. Possibilité de se changer sur place

Coordonnées enseignante pour plus d'infos :
06 84 39 42 14- maguelonnem@free.fr

*Inscriptions : au Centre social de La Ville aux Dames
108€ les 9 séances, + 15€ d'adhésion à l'Association*