

DU 18 AU 21 JUILLET 2024 À GUIPRY-MESSAC (35)

S T A G E

« La marche et le regard »

Ateliers Feldenkrais le matin
& visites culturelles l'après-midi

*Animé par Violaine Briand, enseignante certifiée de la méthode Feldenkrais
et Fanny Goujon, guide conférencière-conteuse.*



Nous vous proposons le matin la pratique de la **méthode Feldenkrais** : l'exploration douce de mouvements hors du commun vous permettra d'améliorer votre marche, votre équilibre des pieds à la tête, de créer une démarche élégante et stable, ainsi que de dynamiser le rôle du regard dans la marche et dans la relation au monde.

L'après-midi, nous mettrons en application ce travail lors de **balades culturelles** : une plongée dans le patrimoine fluvial de Guipry-Messac, une exploration insolite de Rennes, une balade contée dans un espace naturel près de St-Malo-de-Phily et une découverte ludique de Lohéac.

4 JOURS 10H-17H

non résidentiel

410€

TOUT PUBLIC

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

violaine.briand.v@gmail.com - 06 19 26 07 76

fannygoujon.guide@gmail.com - 06 30 54 13 31

WWW.VIOLAINEBRIAND.COM