

## Les thèmes développés en Feldenkrais

Ces ateliers se déroulent au 16 rue des Prés à Armentières, le samedi de 16 h 15 à 18 h 30 (sauf le vendredi 9 octobre : 20h à 22h)

*Un atelier de 2 heures, c'est l'occasion d'approfondir la conscience corporelle dans un domaine particulier*

17 octobre	<b>Des mâchoires libres</b> : pour mieux croquer la vie !
21 novembre	<b>Les yeux, le visage et la nuque</b> : une plus grande mobilité
12 Décembre	<b>La respiration</b> : une grande liberté !!
23 Janvier 2009	<b>La cage thoracique</b>
27 Février	<b>Le plancher pelvien (niveau 1)</b> : le rôle des abdominaux !
20 Mars	<b>La colonne vertébrale</b> : vriller pour s'allonger
24 Avril	<b>Le plancher pelvien (niveau 2)</b> Pour cet atelier, il est nécessaire d'avoir déjà participé à un atelier sur ce thème
Vendredi 28 mai de 20h à 22h	De la tête aux pieds.
12 juin	<b>Le corps-émotion</b>
26 Juin	<b>La relation tête-bassin</b>

Pour participer à ces ateliers, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance car le nombre de places est limité (tel 03.20.77.09.91) et d'être membre de l'association (cotisation annuelle de 20€). Participation aux frais : 25€.

# 2009-2010

<p><b>Lille</b> 43 rue Jacquemars Gielée le mercredi de 18h à 19h le jeudi de 14h à 15h</p>	<p><b>Prix :</b> 116€ par trimestre (10 séances) ou 14€ la séance</p>
<p><b>Armentières</b> au 16 rue des Prés le jeudi de 9h à 10h le jeudi de 10h15 à 11h15 le jeudi de 19h15 à 20h15 le vendredi de 14h à 15h le vendredi de 17h à 18h</p>	<p><b>Prix :</b> + 95€ par trimestre (10 séances) + 85€ pour les étudiants, demandeurs d'emploi, Rmiste</p>
<p><b>Frelinghien</b> à la salle du béguinage le vendredi de 18h30 à 19h30</p>	<p>ou 12€ la séance</p>
<p><b>Merville</b> au 77 rue des Pacavas le mardi de 18h15 à 19h15</p>	
<p>Il est possible de régler le trimestre en 2 ou 3 fois</p>	

## Séances individuelles :

*prendre une séance individuelle (Intégration fonctionnelle), c'est l'occasion de découvrir le Feldenkrais, éclaircir un problème particulier, ...*

Ces séances ont lieu à Lille, Armentières ou Merville sur rendez-vous : téléphoner au 03.20.77.09.91 ou 03.28.48.22.19 ou 06.81.65.96.20  
Prix : 50€ à Merville et Armentières; 56€ à Lille

## Fleurs de Bach :

**Consultation « Fleurs de Bach »** : de 1/2h (20€) à 1h (40€)  
**Préparation d'un flacon** : 8€

*La participation aux activités de l'association (cours, stages, séances individuelles...) est réservée aux membres de l'association (cotisation annuelle 20€).*