

Atelier Feldenkrais à la Lenk

(Oberland bernois)

*accompagné
de musique libre et spontanée*

du lundi 27 au jeudi 30 juin 2022

**Davantage de liberté dans nos mouvements
avec plus d'aisance efficace, de joie et de spontanéité...**

... grâce à l'expérimentation proposée par la méthode Feldenkrais qui nous permet de découvrir à notre rythme et selon nos possibilités du moment que nos options de mobilité peuvent s'améliorer avec moins d'efforts et plus de spontanéité tout en étant mieux adaptées à notre être dans toute son unité dans la situation présente.

... En complément de ces découvertes dans les mouvements, il viendra celle de la naissance d'une musique spontanée qui peut devenir très inspirante

Immersion quotidienne dans un lieu et un contexte admirable des Alpes bernoises. A l'époque de l'année où l'atelier est proposé, la flore alpine est au plus beau et à la Lenk on peut la savourer même en marchant très peu.





Programme

L'atelier débute par un **apéro** offert le **dimanche soir 26 juin à 18h00** si possible dans le jardin (ou à l'intérieur suivant le temps qu'il fera) de l'ancienne-ferme où les séances auront lieu, au **Simmendamm 3, à la LENK dans le Simmental**, un endroit aménagé avec beaucoup de goût.

Forfait de 7 séances **Feldenkrais** de lundi matin 27 juin à jeudi matin 30 juin 2022

- **Séances le matin à 09h30 (env. 1 heure) et le soir à 16h00 (env. 1 ½ heure)**
- Le matin, accompagnement musical d'Anita Maier
L'après-midi, après la séance Feldenkrais d'une heure environ, une demi-heure où Anita fera voyager dans des sons et tons musicaux offrant la possibilité à chacun(e) de se faire plaisir par l'expérimentation très spontanée de la musique avec de petits instruments très simples « faits maison » qu'Anita met à disposition. Aucun besoin d'avoir des connaissances de musique !
- Séances en français, Thérèse peut traduire en allemand si nécessaire. Si Elisabeth Hunziker, également praticienne Feldenkrais, propriétaire de l'endroit où l'atelier aura lieu, peut se libérer, elle donnera une séance en allemand avec traduction en français par Thérèse.



Animatrices : *Thérèse Weber, diplômée praticienne Feldenkrais, avec régulièrement beaucoup de post-formations Feldenkrais en tous genres pour les mouvements*

Anita Maier, diplômée thérapeute de musique, avec des formations en improvisation musicale, percussion corporelle et chants de sons harmoniques

Participation : *Minimum 4, maximum 8 participant(e)s, dans l'ordre chronologique des inscriptions*



Hébergement : Chaque personne a des attentes différentes pour l'hébergement, raison pour laquelle rien n'est prévu globalement. Bien entendu, Thérèse peut vous aider si vous le désirez. Pour info, voici les coordonnées de l'office du tourisme qui peut également aider :

- Lenk Simmental Tourismus, 033 736 35 35, <https://lenk-simmental.ch/fr/>, info@lenk-simmental.ch

Assurances : à couvrir par les participant(e)s

Renseignements / Inscription :

À adresser à **Thérèse Weber**

Rue du Lac 24, 1400 Yverdon-les-Bains 079 255.47.74 therese.olivier@bluewin.ch ... www.feldenkrais-yverdon.ch

Je m'inscris définitivement :

Atelier Feldenkrais à la Lenk accompagné de musique spontanée du 27 au 30 juin 2022	Fr. 220.— prix forfaitaire pour l'atelier du lundi 27 au jeudi 30 juin Dès que je recevrai la confirmation, je paierai la moitié de ce montant sur le compte de Thérèse Weber : IBAN-Nr. CH88 8080 8009 2380 1400 1 (Raiffeisen)
Prénom et nom :	
Adresse complète :	
Tél. et adresse email :	

Date : _____ Signature : _____