



**MARDI**  
**18h30-19h30**

📍 **Club Léo**  
Salle Corps  
2<sup>e</sup> étage

**Tarif : 163 € / année**  
**Adhésion : 15 €**



# Feldenkrais

avec Armance Chenault

## Description

Le Feldenkrais vous permet d'apprendre à mieux bouger et d'aller vers l'aisance dans le mouvement et l'action.

Cette méthode s'adresse à un public très large : personnes à la recherche de performance scénique ou sportive, victimes d'accidents pour réapprendre à bouger, personnes qui souhaitent préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Sa pratique permet de :

- » Réduire, voire faire disparaître les tensions, fatigues, douleurs.
- » Découvrir de nouvelles façons de bouger.
- » Révéler des potentialités inattendues.
- » Retrouver un fonctionnement plus efficace et harmonieux...

Découvrir le Feldenkrais en [vidéo](#)



**CLUB LÉO LAGRANGE DE VIENNE**

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne  
[www.clubleovienne.org](http://www.clubleovienne.org) | 04 74 85 36 52

📱 Club Léo Lagrange de Vienne  
[contact@clubleovienne.org](mailto:contact@clubleovienne.org)