

CASSANDRE
Jackson

FELDENKRAIS®
MOUVEMENT AUTHENTIQUE

Une saison pour habiter le mouvement

SE CONNECTER
RESSENTIR
RELIER
LAISSER ÉMERGER
CHEMINER ENSEMBLE
DANS LE MOUVEMENT

Accorder le corps tout en douceur
à votre possible du moment

Feldenkoi ?

Le Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par le mouvement, qui invite à affiner la conscience de soi pour retrouver plus d'aisance, de liberté et de vitalité dans tout ce que l'on fait.

À travers des mouvements doux et précis, vous explorez de nouvelles façons de bouger, de penser et d'être.

*Se connecter plutôt que corriger.
Ressentir plutôt que forcer.*



OÙ ?

À CLUNY

ATELIER FELDENKRAIS

Mardi 1x/15 jours - 17h/18h30
reprise 15 sept 26

Dates : 15,29 sept/13 oct/3,17 nov/
1,15 dec/5,19 janv/2 fév/2,16,30 mars/
27 avril/11,25 mai/1,15 juin

Tarif : 310€/année/payable en 3 X/
18 séances de 1h30.

Lieu : Espace " À claire voix "
chez Claire Desmartin
2 Quater chemin Coigny
CLUNY



À MÂCON

COURS HEBDOMADAIRE

le mardi de 10h45 à 12h
reprise 22 septembre 26

Tarif : 380€/année = 30 X1h15
séance de 1H15

OFFRE parrainage : 1/2 tarif si vous parrainez
une personne qui s'inscrit à l'année.
Possibilité de régler en plusieurs fois

Lieu : à la MJC des Blanchettes



PUBLIC :

Ouvert à tous. Toute personne désirant découvrir ou approfondir cette méthode, à titre personnel ou dans dans son activité professionnelle : artistes, sportifs, professionnels de la santé, formateurs, enseignants...

À CLUNY

ATELIER FELDENKRAIS
ET MOUVEMENT AUTHENTIQUE

Un vendredi/mois
12h/13h : Feldenkrais
13h/15h : Mouvement Authentique

*Possibilité de participer seulement
au Feldenkrais*

Dates :

Vendredis 2026 : 25 septembre,
9 octobre, 13 novembre/11 décembre
Vendredis 2027 : 15 janvier/5 février,
5 Mars/30 avril/14 mai/18 juin

Tarif :

- 1 séance Feldenkrais (1h) : 15 €
 - Forfait 10 séances Feldenkrais: 110 €
 - Forfait 3/5/10 ateliers de "Feldenkrais + Mouvement Authentique" (3h) : 125/200/350€
- Lieu :** Cluny



À LA MAISON en visio

les mardis de 19h30 à 20h30

SÉANCE INDIVIDUELLE SUR RENDEZ-VOUS

*Approfondir et adapte
à chaque personne*

INSCRIPTION / INFOS :
cassandra.jackson@yahoo.fr

06 22 46 12 60

