

groupe de travail Kinaesthetics Lëtzebuerg
ATELIER FELDENKRAIS - 29.06.2022

Nous avons profité d'une belle après-midi d'introduction et d'enseignement à la méthode Feldenkrais. Notre sujet était « se grandir » et nous avons pu expérimenter le bénéfice des séquences individuelles de mouvement dans la qualité et la légèreté de notre marche, en fin de séance. Les thèmes travaillés furent la recherche des rotations dans nos ressources corporelles ainsi que l'enchaînement naturel de ces mouvements dans le corps entier. Après de longs mois de pandémie ce retour à l'attention en soi-même, dans un travail purement personnel, nous a permis de replonger dans l'exercice du corps. Kinaesthetics et Feldenkrais sont cousins pour certains aspects fondateurs: nous tenons à remercier Liette, cette formatrice aguerrie pour sa présence et sa compétence.

