

# INCORPORER FELDENKRAIS - ATELIER DU SAMEDI 2022-2023 HONOLULU

BULLETIN D'INSCRIPTION FELDENKRAIS ATELIER DU SAMEDI / HONOLULU

**Tarif par atelier : 38€ pour les adhérent / 43€ pour les non-adhérents – adhésion annuelle de 15€**

Je m'inscris à un ou plusieurs atelier(s) du samedi, je joins un chèque à l'ordre de **Incorporer**, et je renvoie le tout à : **Honolulu, 9 rue Sanlecque 44000 Nantes.**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Tel ..... email .....

17 sept : Le rôle du bassin 1 et l'articulation de la hanche

1er octobre : Le rôle du bassin 2, sa relation avec les mouvements vertébraux

22 octobre : Mieux connaître et sentir le périnée

19 novembre : Détendre la nuque et la région des épaules

10 décembre : Redonner de la mobilité aux poignets, coudes, omoplates

14 janvier : Faire passer les forces des pieds vers la tête

4 février : Soulager les compressions lombaires

4 mars : Solliciter le mouvement des vertèbres thoraciques

25 mars : Les vertèbres cervicales et la mobilisation de la tête

15 avril : Solliciter le mouvement des 24 vertèbres

13 mai : Assouplir et mobiliser pied et chevilles

10 juin : Exploration de la respiration

**TOTAL** ..... €