

Une leçon de Feldenkrais dure environ 45mn.

Les leçons se déroulent la plupart du temps en position allongée sur le dos, sur le côté ou sur le ventre.

L'enseignant propose verbalement l'exploration de séquences de mouvements plutôt inhabituels et souvent surprenants.



Le participant est invité à réaliser ses gestes avec douceur et lenteur, afin de mieux sentir la façon dont il s'organise, pour exécuter son mouvement.

Ici la souplesse et l'habileté sont améliorées par l'éducation de notre perception kinesthésique, plutôt que par une répétition mécanique d'exercices.

Les enchainements ne nécessitent aucune aptitude physique particulière et peuvent être exécutés par toute personne quelque soit son âge ou sa forme physique.

Les explorations sont toujours proposées au rythme de chacun.

A la différence des méthodes de gymnastique, l'inconfort, la fatigue, la douleur sont autant d'indices qu'il faut écouter pour améliorer la qualité du mouvement.



**Ici pas de comparaison,
pas de compétition,
pas de modèle établi,**



**Les leçons sont conçues pour
favoriser l'autonomie.
et l'écoute de soi**

