

# Mieux-être, Expression

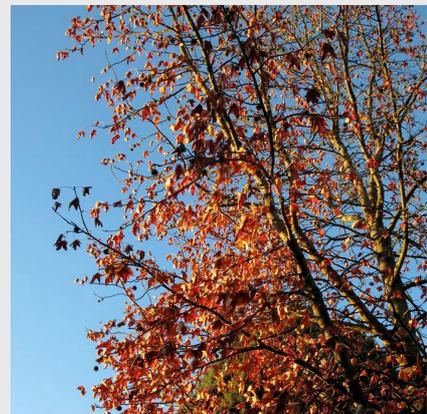
se percevoir, s'ancrer, se moduler

## méthode FELDENKRAIS



mobilité, autonomie, créativité

écrire : s'écrier !... **barbouiller**,  
**calligraphier**, **communiquer**, composer,  
consigner, **crayonner**, **créer**, **écrivaiter**,  
**écrivasser**, élucubrer, **énoncer**,  
**exposer**, **exprimer**, **forger**, **former**,  
**gratter**, **graver**, **gribouiller**,  
**griffonner**, **informer**, **inscrire**,  
marquer, noter, **pondre**, **produire**,  
**publier**, **rédigier**, révéler,  
**scribouiller**, **tartiner**, **tracer**, **transcrire**



pratique corporelle, atelier d'écriture, balade en éveil

**FELDENKRAIS** en séance de groupe :  
*s'explorer dans la limite de son confort*

**ÉCRIRE !** et partager son expression  
*au coeur d'une dynamique collective*

**BALADE** en éveil et à l'écoute :  
*pour une mobilité respectueuse de soi*

*à Revel ou à proximité*

**FELDENKRAIS :**

- \* en cours hebdomadaire
- \* en atelier mensuel
- \* à la demande pour un petit groupe

**BALADE :**

- \* à partir de 3 personnes, à la demande

**ÉCRIRE !**

- \* en atelier mensuel

**LAURE DOUMENS 07 51 80 47 77 - 09 83 34 01 66**

**pam.feldenkrais@gmail.com**

site, tapez **PAM FELDENKRAIS REVEL**