

Tarifs 2025/2026

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : **17€** (nés après le 31/08/2011)

Tarif adultes : **21€**

Adhésion : **150€**
pour un cours par semaine



02 32 33 24 25

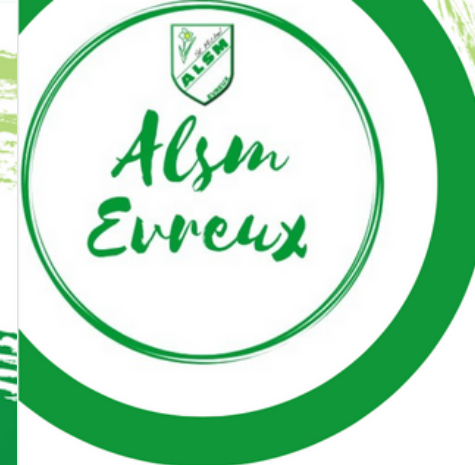


alsm@orange.fr

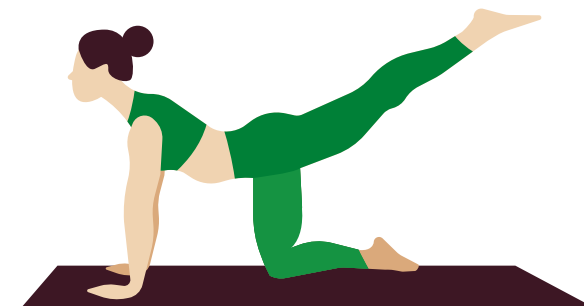


Lien de la page internet

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



SAISON 2025/2026 FELDENKRAIS



📍 4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



Contact
Responsable de la section

Jocelyne MOUTI
jmouti@bbox.fr

La méthode

Envie de bouger autrement ? Venez découvrir la méthode Feldenkrais ! Et si vous pouviez vous sentir mieux... en bougeant moins, mais mieux ?

La méthode Feldenkrais vous invite à une redécouverte douce et surprenante de votre corps et de ses possibilités.

Grâce à des mouvements simples, souvent allongés au sol, vous explorerez une autre manière de bouger : sans effort, sans douleur, mais avec curiosité, plaisir et attention. Un moment rien que pour vous, pour relâcher les tensions, améliorer votre posture, retrouver de la mobilité... et surtout, renouer avec le plaisir du mouvement.



Cette approche accessible à tous – peu importe l'âge ou la condition physique – vous accompagne vers un mieux-être global : corps plus souple, esprit plus calme, respiration plus fluide... petit à petit, vous apprenez à bouger plus librement et à vivre plus sereinement.

Que vous cherchiez à apaiser des douleurs, à gagner en confort dans vos gestes du quotidien, ou simplement à prendre un temps pour vous reconnecter à vous-même, les cours Feldenkrais sont une bulle de bien-être qui s'adapte à chacun.

Rejoignez-nous à l'ALSM pour une séance découverte ou pour intégrer un cours régulier. Venez expérimenter par vous-même cette « gymnastique de l'intelligence du corps », et ouvrez la porte à une nouvelle qualité de vie.

**Venez rejoindre la section
Feldenkraïs de l'Amicale
Laïque de Saint Michel, les :**

Mardis
18H à 19H

Jeudis
11H à 12H

Les cours sont dispensés par
Joëlle LE GOURRIEREC
Praticien Feldenkrais

