



# Atelier méthode FELDENKRAIS®

Lundi 15h15-16h15

**Anne DUMONT**, kinésithérapeute, psychomotricienne, praticienne Feldenkrais®

Lieu : Studio Chair Follies 2 Place de la Bourse 69002 Lyon

**Participation : 3€ par séance**

L'atelier se décompose en 15 séances renouvelables une fois,  
soit 30 séances qui couvrent une année en soins d'accompagnement

Cet atelier collectif hebdomadaire s'appuie sur la **méthode Feldenkrais®**, une approche originale qui apporte aux femmes touchées par un cancer du sein de nombreux bienfaits.

L'intelligence de la pratique Feldenkrais® réside dans ses capacités d'**auto-apprentissage**. Elle vous entraîne à vous redécouvrir en prenant plaisir à bouger : vous reprenez en douceur votre corps en main. Vous prenez conscience de tous les liens qui existent dans votre corps et la sensation d'unité se recrée..

Vous êtes guidée avec bienveillance, précision, pour trouver des chemins qui vous correspondent et qui vous permettent de gagner en souplesse, vitalité, énergie et confiance.

Vous mettre à l'écoute des sensations, sortir de la notion de réussite, de lutte, découvrir à votre rythme et tranquillement. Vous donner un moment de bien-être, apprendre à vous connaître, utiliser le potentiel qui est en vous... et vivre mieux.

## Contact

Anne Dumont 06 07 22 99 56

[www.anne-dumont-feldenkraiss.com](http://www.anne-dumont-feldenkraiss.com)



Anne Dumont

# EUROPA DONNA s'engage

*Le cancer du sein est un réel problème de santé publique auquel personne ne doit rester indifférent*



**S'informer**, c'est être acteur de sa santé

Active en France depuis 20 ans, **Europa Donna** agit pour :

-  **Porter la voix des patientes** auprès des décideurs et acteurs de santé, pour améliorer leur qualité de vie, pendant et après la maladie.
-  **Promouvoir le dépistage** pour sauver des vies : un cancer du sein dépisté tôt, se soigne mieux.
-  **Militer pour une prise en charge de qualité** pour toutes les femmes.

## Ensemble face au cancer du sein

*écouter - soutenir - accompagner*

