

Mobilité Epaules et membres supérieurs

METHODE FELDENKRAIS



Découvrez notre Formation : mobilité Epaules et Membres supérieurs. Cette formation basée sur la méthode Feldenkrais, vous propose une immersion dans une approche innovante et subtile du corps et du mouvement. Une approche éducative somatique qui vise à améliorer la conscience de soi et l'efficacité des mouvements. Apprenez à exploiter pleinement votre potentiel corporel.



POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates
- Les physiothérapeutes, coachs sportifs et professionnels du mouvement désireux d'affiner leur approche
- Toute personne cherchant à améliorer sa posture et sa transmission pédagogique



- Intervenant : Fabrice Guillon praticien Feldenkrais et Pilates Reformer
- Prix : 390.- CHF
- Date: **20 et 21 juin 2026 de 09h00 à 17h00 (horaires précis à définir)**
- Places limitées



Centre de Formation Therafit SA
Sports et Nutrition agréée SFGV
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11

Mobilité Epaules et membres supérieurs

METHODE FELDENKRAIS



Samedi 20 juin et dimanche 21 juin 2026

Professionnels du soin, du mouvement ou de la posture, vous savez combien la liberté de l'épaule impacte l'ensemble de l'organisation corporelle.

Ce week-end vous propose une exploration fine et sensorielle des gestes naturels du bras et de l'épaule, en synergie avec le dos, le cou et la cage thoracique.

Imaginez des épaules souples, un cou libre, des bras légers et différenciés, capables d'interagir avec précision et fluidité dans votre pratique quotidienne — qu'il s'agisse de soigner, guider, masser ou accompagner le mouvement.

- ◆ Relâchez les tensions musculaires chroniques (trapèzes, épaules, nuque) accumulées par des postures statiques ou des gestes répétés.
- ◆ Affinez la coordination bras-dos-cage thoracique, pour plus de puissance avec moins d'effort.
- ◆ Réveillez la mobilité de l'omoplate et du haut du dos, pour restaurer l'élan naturel du geste.
- ◆ Affinez la motricité fine des mains, grâce à une meilleure différenciation nerveuse et fonctionnelle.

Une épaule libre, c'est un corps plus fluide, une posture plus ancrée et une respiration déployée.