

L'Amicale du Personnel du Département vous propose :

Matinée Découverte du Feldenkrais Samedi 1^{er} juin 2024 – 9h/12h – Marcillac-Vallon

PROGRAMME

L'Amicale du Personnel vous propose une activité bien-être pour « **Des épaules légères et mobiles...comme des papillons** » ! Venez découvrir le temps d'une matinée, le FELDENKRAIS avec Delphine GIRARD, praticienne de la méthode Feldenkrais.

KéZaKo?

La méthode Feldenkrais est une pratique d'apprentissage corporelle qui s'adresse à tous. Elle est caractérisée par la mobilisation fine du corps et vise une plus grande autonomie de la personne. Elle permet :

- D'intégrer de nouvelles coordinations et de nouveaux fonctionnements mieux organisés
- De développer une image de soi élargie et une flexibilité mentale affinée
- De gagner en aisance et en autonomie dans sa propre perception
- D'améliorer ses mouvements quotidiens

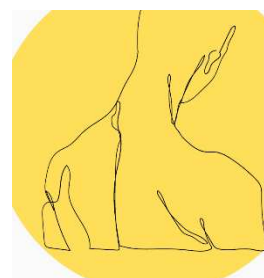
Durant cette matinée vous viendrez à la rencontre de vos épaules pour les mobiliser de différentes façons, prendre contact, jouer en confort et sans effort, sentir et ressentir leur potentiel de mobilité fine et puissante.

La matinée alternera entre séance collective, où chacun entrera dans le mouvement à partir de lui-même, et exploration à deux pour nourrir et intégrer en conscience ces nouvelles perceptions.



Lieu : Lusine – 14, Cité Beau Soleil – MARCILLAC-VALLON

Cette matinée est accessible à toute personne curieuse sans condition particulière



« Mettre plus de qualité dans ses mouvements, c'est mettre plus de qualité dans sa vie ». **Moshe Feldenkrais**

TARIFS

Tarifs	Amicaliste	Non-Amicaliste
Adulte	7,50 €	15,00 €

↳ Précisions :

- Sont considérés amicalistes : votre conjoint(e) et vos enfants de moins de 23 ans.
- Pour bénéficier du tarif amicaliste, il est impératif d'être à jour de sa cotisation 2024.
- **Le nombre de place est limité à 20 personnes**, la priorité est donnée aux amicalistes.
- Inscription dans l'ordre d'arrivée. **Aucune réservation par téléphone.**
- L'Amicale se réserve le droit :
 - o D'arrêter les inscriptions dès que le nombre maximum de participants est atteint.
 - o D'annuler l'activité si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.
- Un courriel vous sera adressé pour confirmer ou non votre inscription quelques jours après la date limite (inutile de téléphoner ou d'envoyer un mail).
- **En cas d'annulation de votre part, le montant de votre participation ne sera pas remboursé et la participation de l'Amicale vous sera réclamée**

↳ Modalités d'inscription possibles :

1. Par courrier : fiche d'inscription ci-jointe remplie + **règlement par chèque bancaire (à l'ordre de l'Amicale du Personnel du Département)** expédiée à l'adresse indiquée dans la fiche.
2. Par courriel puis courrier : fiche d'inscription ci-jointe remplie + chèque de règlement scannés et adressés par courriel puis envoi des pièces par courrier.

Date limite d'inscription – 10 mai 2024

Demande d'inscription :

Matinée Découverte du Feldenkrais

Samedi 1^{er} juin 2024 – 9h/12h

A retourner avant le 10 mai 2024

DEMANDEUR		
Nom et Prénom		
Service Adresse complète		
Téléphones (Obligatoires)	Fixe du travail :	Portable ou personnel :
@-mail (Obligatoire)	Travail : Personnel :	

PARTICIPANTS				
	NOMS et PRENOMS (Obligatoires)	Nombre de personnes	PRIX	TOTAL
Amicaliste Adulte			7,50 €	€
Non-Amicaliste Adulte			15.00 €	€
			TOTAL	€

Bulletin d'inscription à retourner avec le règlement (à l'ordre de l'Amicale du Personnel du Département) à :

MORGAN CORVISIER
AMICALE DU PERSONNEL
DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES
2, RUE EUGENE VIALA, 12000 RODEZ
Mail : morgan.corvcisier@aveyron.fr

Merci de bien vouloir indiquer « *Amicale* » sur l'enveloppe et de compléter correctement le tableau ci-dessus.

NE PAS AGRAFER VOTRE CHEQUE SVP