

*Journée*

***Méditation et méthode Feldenkrais  
pour explorer le lien corps – esprit***

**le 30 septembre 2017**

***Animée par Jackie Berthomé et Christian Hoenner***

Un des objectifs de la méditation est de calmer notre mental qui nous entraîne dans des ruminations vers le futur ou le passé. A l'inverse, notre corps fonctionne toujours au présent. Pour laisser passer nos pensées, nous focalisons notre attention sur un ou plusieurs de nos sens. Nous vivons ainsi l'instant, le présent du corps, un entraînement propice à l'évitement de l'éparpillement mental.

La méthode Feldenkrais™ utilise le mouvement comme moyen pour accéder à une meilleure perception globale de soi, et comme outil pour amener le changement. Elle est basée sur l'apprentissage de mouvements inhabituels mais faciles qui délient notre système nerveux des schémas routiniers souvent à l'origine de nos blocages.

**Intervenants** : Jackie Berthomé, enseignante de la méthode Feldenkrais™  
Christian Hoenner, ostéopathe et psychologue

**Frais pédagogiques** : 90 €

**Lieu** : 32 rue Auguste Blanqui, 35000 Rennes (métro Anatole France)

**Horaires** : 10h à 18h

**Informations et inscription** : Christian Hoenner, [contact@psycomind.fr](mailto:contact@psycomind.fr)  
Jackie Berthomé, 06 83 42 74 61