

STAGE SOMMEIL
SOUNDER SLEEP SYSTEM™
Stage d'approfondissement

Vous avez déjà découvert le Sounder Sleep System lors d'un précédent stage.

Lors de ce stage d'approfondissement, vous allez pouvoir :

- redonner un coup de pouce à votre engagement,
- enrichir votre répertoire de Mini-mouvements,
- échanger sur votre pratique,
- poser vos questions sur les difficultés éventuelles rencontrées,
- aller vers encore plus de subtilité et de finesse.

A l'issue du stage, vous aurez accès aux enregistrements audio qui vous permettront de continuer à prendre de l'autonomie dans votre pratique.

Blandine Wong : praticienne Feldenkrais, elle s'est formée au Sounder Sleep System et a traduit le livre de Michael Krugman, paru récemment en français sous le titre « 1 2 3 SOMMEIL »

Détails pratiques

Date : Dimanche 18 février 2024 de 10h à 18h (pause-déjeuner sur place 1h)

Prévoir : une tenue chaude, confortable, des chaussettes et une couverture, ainsi que votre repas de midi

Lieu : Espace Aurore à Aix-les-Bains, 31bis rue Jacotot (se garer à l'extérieur et remonter l'allée à pied)

Tarif : normal 85 € - tarif étudiant : 70 €

Renseignements – inscriptions :

Blandine WONG – 04 79 63 65 75 – b.wong@sensactions.fr

www.sensactions.fr