



## « Contre le Stress et l'insomnie : Découvrez le Sounder Sleep System™ » Sommeil et Méthode Feldenkrais™

avec Blandine Wong et Valérie Bellenger-Dodat

Samedi 19 et dimanche 20 octobre 2019 à LYON pour tout public et praticiens de la Méthode Feldenkrais

*Ce stage vous permettra d'expérimenter des micro-mouvements simples et efficaces, vous permettant d'accéder à un état de moindre excitation, en lien avec la respiration naturelle, à la croisée entre Méthode Feldenkrais et méditation.*

Le Sounder Sleep System™, développé aux Etats-Unis par le praticien Feldenkrais Michael Krugman, vous donne des clefs pour venir à bout de vos problèmes d'insomnie ou aider vos élèves insomniaques.

**Blandine Wong et Valérie Bellenger-Dodat** sont Praticiennes Feldenkrais formées au Sounder Sleep System. Pour en faciliter la diffusion Blandine a traduit le livre de Michael Krugman, paru sous le titre « 123 Sommeil » aux éditions Kikekoidonou.

Pour en savoir plus : <http://www.sensactions.fr/sounder%20sleep%20system.html>

### **Horaires :**

**Samedi 19 octobre : 13h-17h**

**Samedi 19 octobre : Temps de formation pour les praticiens participants de 17h30 à 19h**

**Dimanche 20 octobre : 9h30 – 17h (Pause déjeuner 12h30-14h)**

**Lieu de la post formation :** Dojo Masséna, 88 rue Masséna 69006 LYON Accès proche gare Part Dieu, 10mn à pied. Métro Masséna.

**Informations pratiques :** Le groupe est limité à 20 personnes, inscrivez-vous au plus tôt.

## Bulletin d'inscription :

### Je m'inscris au stage « Découvrez le Sounder Sleep System™ » Sommeil et Méthode Feldenkrais™

- Je participe au stage au tarif tout public de 140 euros, Samedi 19 et dimanche 20 octobre 2019 et je joins un chèque d'arrhes de 50 euros à l'ordre de IFELD (encaissé à l'inscription) et un chèque de solde de 90 euros pour les frais pédagogiques.
- Je participe au stage en tant que praticien.ne Feldenkrais, je règle le tarif normal tout public ( ci-dessus), et je serai présent.e à la soirée de formation du samedi 19 octobre de 17h30 à 19h, offerte.
- Je participe au stage en tant que praticien.ne et je ne serai pas présent.e à la soirée.
- je demande une Prise en charge formation continue : tarif 180 euros (Demandez-nous un devis largement à l'avance, renseignez-vous pour les dossiers à fournir et sur votre droit à la formation auprès de votre OPCA, AFDAS, Uniformation, FIFPL...) A l'issue de cette formation vous sera délivré un certificat de fin de stage et une facture, selon les cas, nous facturons directement ou vous vous faites rembourser.

Prénom Nom : .....

Adresse postale : .....

Tel fixe/mobile: ..... Email : .....@.....

Formation Feldenkrais, année, lieu : .....

Public : avec vous déjà pratiqué la méthode Feldenkrais ? : .....

Si besoin d'une facture au nom d'une association inscrivez les coordonnées complètes au dos de ce bulletin.

**Envoyez le tout à l'adresse :**

**IFELD Administration - Christine Barrat**

**9 rue de La Bruyère**

**30133 Les Angles FRANCE**

Confirmez votre inscription par email, pour un enregistrement plus facile et rapide : [contact@ifeld.fr](mailto:contact@ifeld.fr)

Si vous souhaitez nous joindre : 06 71 61 10 29