

# FELDENKRAIS

**Mini-stage d'été  
5 au 8 juillet 2026 (matins)  
Aix-les-Bains**

**Stage animé par Blandine Wong, praticienne Feldenkrais certifiée.**

## **Thème : Réconcilier mouvement et respiration**

En explorant des mouvements inhabituels, libérer ses espaces de respiration ; jouer avec de multiples façons de respirer ; retrouver l'aisance d'une respiration naturelle...

Nous profiterons de la dernière matinée pour mettre en pratique dehors les explorations menées en salle.



## **La Méthode Feldenkrais™**

Des expériences de mouvement pour découvrir ses ressources, approfondir la connaissance de soi en mouvement et mieux vivre au quotidien.

## **En pratique**

Lieu : Espace Aurore - 31bis rue Jacotot, 73100 Aix-les-Bains  
sauf le dernier jour : départ de Clarafond (230 ch des Clefs, 73420 Drumettaz Clarafond)

Horaires : dimanche 5 au mercredi 8 juillet 2026 - 9H30 à 12H

Tarifs : 165 € - Réduit 145 € (élèves Feldenkrais 2025-26) - à la matinée : 45 €

Matériel : pour le dernier jour, chaussures de marche pour ballade facile

Renseignements - inscriptions : Blandine WONG  
04 79 63 65 75  
[b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr)  
[www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr)



# FELDENKRAIS

**Mini-stage d'été  
5-8 juillet 2026**

## ***Bulletin d'inscription***

Nom/ adresse :

.....  
.....  
.....  
.....

Tél :.....

E-mail : .....

Pratique corporelle éventuelle :.....

Autres observations :

.....  
.....

Je m'inscris au stage :

- stage complet (4 matinées 9h30-12h)
- 5 juillet
- 6 juillet
- 7 juillet
- 8 juillet

Arrhes : ... jours x 10 € = .... € (chèque à l'ordre de Blandine Wong)

*En cas d'inscriptions insuffisantes, le stage peut être reporté ou annulé. Les participants en seront tenus informés au plus tard 15 jours avant la date du stage.*

**A retourner avec vos arrhes par courrier à :**

Blandine WONG, 230 chemin des Clefs,  
73 420 DRUMETTAZ-CLARAFOND