Cours et Ateliers

Feldenkrais et Pilates

Association IDmouvements

Avec Irène Grandadam

Espace Silvia Montfort

2 bis rue Elzévir
75003 Paris

Feldenkrais

mercredi de 12h00 à 13h00
jeudi de 12h00 à 13h00
jeudi de 17h00 à 18h00

À travers des mouvements doux , apprendre à bouger avec plus d'efficacité, d'aisance, de souplesse et de coordination.
Rendre les gestes du quotidien plus simples pour une vie plus facile !

Pilates

mercredi de 13h00 à 14h00

Réorganiser le mouvement autour du centre, coordonner la respiration, tonifier l'abdomen, la colonne vertébrale et le plancher pelvien.

465€/ an - 185€/ trim - 22€/ le cours - 10€/ cours découverte
Adhésion 30€

Ateliers du samedi de 13h15 à 15h45

15 novembre 2025 : Nerf vagal et respiration
6 décembre 2025 : Sternum et clavicules, les clefs de nos émotions
17 janvier 2026 : Les muscles des abdominaux et le plancher pelvien
14 février 2026 : Le regard
14 mars 2026 : Des sens en mouvement
11 avril 2026 : Préparer la marche
6 juin 2026 : Cage thoracique et colonne vertébrale

Atelier 40€ et 35€ pour les adhérents

Association **IDmouvements** Avec Irène Grandadam
Praticienne de la méthode Feldenkrais et instructrice Pilates
06 70 69 69 65 www.idmouvements.com

Ne pas jeter sur la voie publique