



## **YSTERNIA, TINOS DIM 12 - VEN 17.7.20**

Les séances collectives seront  
données en grec, anglais et français.  
Il sera possible de réserver des  
séances individuelles, en  
supplément.

Arrivée sam 11.7 - Départ sam 18.7

Contact pour la France  
Sara Lindon : +33(0)664505081  
pratiquefeldenkrais@gmail.com

FELDENKRAIS THESSALONIKI  
Stella Topalidou : +306977430771  
feldenkraisthessaloniki@gmail.com



# **FELDENKRAIS ET VACANCES À TINOS GRÈCE**

6 jours de pratique  
Feldenkrais sur une des  
plus belles îles de  
la Mer Egée





## THEME DE L'ATELIER: LA MARCHÉ

Deux séances collectives par jour, pour laisser le temps de se promener et d'aller se baigner. Les leçons favorisent un meilleur usage des articulations impliquées dans la marche: cheville, genou, hanche et leurs relations avec le bassin et le haut du corps. Proposées dans différentes positions, allongé, assis ou debout, elles visent à améliorer la coordination, l'équilibre et la stabilité en mouvement. Vous quitterez l'atelier avec des sensations d'aisance et de facilité, pour une marche puissante et fonctionnelle.

La Méthode Feldenkrais® se sert d'enchaînements de mouvements extrêmement structurés. Elle s'adresse au système nerveux pour optimiser vos performances et votre santé.

### SE RENDRE À TINOS

L'atelier aura lieu dans le village d'Ysternia. On peut s'y rendre à partir d'Athènes et du port de Rafina (environ 3h de traversée). Il est aussi possible d'atterrir à Mykonos et d'y prendre un bateau pour Tinos (30').

### LOGEMENT

Le logement est à réserver individuellement. Il y a différentes possibilités dans le village et aux alentours. Contactez nous pour plus d'informations.



### COMMENT RÉSERVER

COÛT DE L'ATELIER : 200 EUROS  
Pour réserver, merci de verser un acompte de 80 Euros avant le 31 Mai.  
PRIX SPÉCIAL : 150 EUROS en versant le montant total avant le 15 avril.  
Contact :  
[pratiquefeldenkrais@gmail.com](mailto:pratiquefeldenkrais@gmail.com)  
[feldenkraisthessaloniki@gmail.com](mailto:feldenkraisthessaloniki@gmail.com)

