

## AGENDA 2025/2026

### **Feldenkrais:**

- ° Cours le mercredi matin 10h-11h15 et un supplémentaire si affluence de 11h30-12h30
- ° Ateliers mensuels \* :Feldenkrais et danse le samedi matin 10h-12h / Feldenkrais dimanche matin 10h-12h

### **Contact Improvisation:**

- ° Cours le jeudi soir 19h15-21h15
- ° Atelier et Jam mensuel 1 dimanche par mois\*

### **Danse Improvisation:**

Tous les 15 jours le mardi soir 19h30-21h15

### **Atelier anatomie corporelle par le mouvement et le toucher** : informations à venir\*

 **Programme PEPS "Pour un équilibre plus sûr"** ,sur chaise. Pour senior ou toute personne concernée par la question de la chute.

 **Seance Individuelle** : Accompagnement par le mouvement et le toucher : Sur rendez vous, séance 1h15

\*Voir agenda sur le site actualisé tout au long de l'année [sophiedalsacewixsite](http://sophiedalsacewixsite)

### **Portes ouvertes 13 et 14 Septembre**

- Samedi matin 10h-12h: Feldenkrais et mise en mouvement
- Dimanche matin 10h-12h15 :Feldenkrais ( pratique plus longue et approfondie -échange )
- Dimanche après midi : Atelier Contact Impro 14h30-15h30 et petite Jam 16h-17h30

°Gratuit sur inscription

## 🌸 Calendrier pratiques Mensuelles 🌸

**Feldenkrais et danse samedi matin de 10h à 12h :** 4oct / 8 Nov / 6 dec / 10 jan °  
l'après midi / 31 jan / 28 Fev / 4 avr °après midi / 2 mai ) Apres midi / 6 juin

**Feldenkrais ( exploration plus longue et approfondie) dimanche matin de 10h à 12h15**  
: 5 oct / 8 Nov / 7 dec / 11 jan / 1er Fev / 1er mars / 5 avr / 3 mai / 7 juin

**Contact Improvisation dimanche matin 10h-13h et jam l'après midi 14h30-17h30 :**  
12 octobre / 16 novembre / 15 decembre / 18 Janvier / 8 février. / 8 mars

ou sous une autre forme

- 4,5 oct. sam matin Feldenkrais et danse / dimanche matin Feldenkrais  
**12 octobre Dimanche matin contact Impro / jam l'après midi**
- 8,9 nov. sam matin Feldenkrais danse. Dimanche matin Felden  
**16 novembre Dimanche matin contact Impro / jam l'après midi**
- 6,7 dec. sam matin Feldenkrais danse. Dimanche matin Felden  
**15 decembre. Dimanche matin contact Impro / jam l'après midi**
- 10, midi 11 jan. Sam après midi feldenkrais et danse Dimanche matin Felden  
**18 Janvier. Dimanche matin contact Impro / jam l'après midi**
- 31 janv, 1 er fev sam matin Felden danse dimanche matin Felden  
**8 février dimanche matin CI et /jam l'après midi**
- 28 fev, 1 er mars sam matin feld et danse. Dimanche matin Felden -  
**8 mars dimanche matin CI et /jam l'après midi**
- 4,5 avril. Sam après midi feldenkrais et danse Dimanche matin Felden
- 2,3 mai. Sam après midi feldenkrais et danse Dimanche matin Felden Jam ?
- 6,7 juin. sam matin Feldenkrais danse. Dimanche matin Felden