

Sur la base des méthodes  
Feldenkrais

Et Movement Intelligence  
by Ruthy Alon



Venez découvrir  
10 octobre 2023  
De 9 à 10h30 heure  
À Vallamand-Dessus

**Problèmes  
de nuque...**

**...épaules,  
coudes et  
poignets**

**Douleur dans les pieds,  
genoux, hanches...**



**Mieux se sentir...  
Mieux utiliser son corps...**

Apothélos Béatrice  
Enseignante Movement Intelligence by  
Ruthy Alon  
Bones for life, Walk for life, Chairs, Trainer  
training



