

- **Inscription** par ordre d'arrivée. Système de pré-inscription pour réserver votre place.
- **Rappel** : les groupes Feldenkrais adultes réguliers avec Mara ne sont pas indiqués, ils sont complets.
- **Pratique spécialisée enfants/famille**  
Les présentations du cours bébé/famille sont agendées sur demande tout au long de l'année, gratuit.
- **Tous les extras à l'agenda** sont communiqués dans l'information mensuelle du studio, uniquement par courriel.  
Inscrivez-vous dans Contact pour être tenu-e au courant.

| 2010           | DATES   | HEURES, DURÉE        | ACTIVITÉS  | PUBLIC  | INTERVENANT                                       |
|----------------|---|----------------------|--|---|---|
| <b>JANVIER</b> | Vendredi 8  | 17h30 à 21h30        | <b>Introduction à la méthode Feldenkrais</b><br>théorie et pratique  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>max. 8 sur inscription  | Mara Vinadia                                      |
|                | Lundi 11  | Dès 19h              | <b>Verrée de nouvelle année 2010</b><br>Partages, danse et musique.  | <b>ouvert à tous</b><br>intergénérationnel<br>entrée libre  | Mara Vinadia                                      |
|                | Semaine du 11   | Différents horaires  | <b>Cours de mouvement bébé   famille</b><br>Début du cycle<br>21 cours sur 10 mois<br>alternance semaines de cours et de pauses  | <b>bébé   famille</b><br>intergénérationnel<br>bébé a 3-4 mois<br>3 à 4 bébés, 6 accompagnants<br>sur inscription | Mara Vinadia                                      |
| <b>FÉVRIER</b> | Du mercredi 3 février au 17 mars<br>6 mercredis soirs | 18h15 à 21h15        | <b>Cycle Groupe Feldenkrais adultes 15h</b><br>pré-requis pour s'inscrire au stage de Mai  | <b>adulte</b><br>découverte<br>min. / max. 8 sur inscription  | Mara Vinadia                                      |
|                | Vendredi 12<br>Portes ouvertes au studio<br>(Gratuit) | à 20h - durée 2h     | <b>Conférence</b> - La méthode Feldenkrais ou la synergie action, apprentissage organique et conscience principes, applications, pour qui ? pour quoi ?  | <b>adulte</b><br>max. 20<br>sur réservation<br>espace non extensible  | Les portes ouvertes sont animées par Mara Vinadia |
|                |   | à 22h                | <b>Verrée</b>  |   |   |
|                | Samedi 13<br>Portes ouvertes au studio<br>(Gratuit)   | à 10h30 - durée 2h   | <b>Conférence</b> - Feldenkrais pour les bébés et les enfants, dans quels cas ? Bien-être / Prévention ou Ré-éducation. Spécificités de la danse du développement, une synthèse de Mara Vinadia<br>Diffusion du reportage photos sur le cours bébé   famille | <b>adulte</b><br>grand public<br>et public professionnel<br>max. 20<br>sur réservation<br>espace non extensible   |   |
|                |   | à 12h30              | <b>Verrée</b>  |   | Les portes ouvertes sont animées par Mara Vinadia |
|                |   | à 16h30 - durée 1h   | <b>Rencontres de parents/enfants 0-3 ans</b><br>en mouvement, en repos, en coin lecture et discussion  | <b>famille</b><br>intergénérationnel<br>sur réservation<br>espace non extensible<br>max. 12                       |   |
|                |   | à 17h30              | <b>Goûter / Verrée</b><br>le reportage photos sur le cours bébé   famille tourne en boucle   | <b>ouvert à tous</b><br>entrée libre  |   |
|                | Dimanche 14<br>Portes ouvertes au studio<br>(Gratuit) | à 16h - durée 2h     | <b>Groupe Feldenkrais adulte</b><br>pratique et réponse à toutes vos questions.<br>pré-requis : être venu à la conférence du 13/02 ou avoir suivi une introduction   | <b>adulte</b><br>max. 8<br>sur réservation  | Les portes ouvertes sont animées par Mara Vinadia |
|                |   | à 18h                | <b>Verrée</b>  |   |   |
| <b>MARS</b>    | Semaine du 1er  | Différents horaires  | <b>Cours de mouvement bébé   famille</b><br>Début du cycle<br>21 cours sur 10 mois<br>alternance semaines de cours et de pauses  | <b>bébé   famille</b><br>intergénérationnel<br>bébé a 3-4 mois<br>3 à 4 bébés, 6 accompagnants<br>sur inscription | Mara Vinadia                                      |
|                | Samedi 6  | à 10h15 - durée 1h30 | <b>Rencontre de parents/enfants 0-3 ans</b>  | <b>famille</b><br>intergénérationnel<br>gratuit<br>confirmation obligatoire la veille<br>places limitées          | Mara Vinadia                                      |
| <b>AVRIL</b>   | Vendredi 16   | 17h30 à 21h30        | <b>Introduction à la méthode Feldenkrais</b><br>théorie et pratique  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>max. 8 sur inscription  | Mara Vinadia                                      |
|                | Samedi 17   | à 10h15 - durée 1h30 | <b>Rencontre de parents/enfants 0-3 ans</b>  | <b>famille</b><br>intergénérationnel<br>gratuit<br>confirmation obligatoire la veille<br>places limitées          | Mara Vinadia                                      |

| 2010    | DATES  | HEURES, DURÉE                                | ACTIVITÉS  | PUBLIC  | INTERVENANT  |
|---------|--|--|--|---|--|
| MAI     | Vendredi 7   | 17h30 à 21h30                                | <b>Introduction à la méthode Feldenkrais</b><br>théorie et pratique  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>max. 8 sur inscription  | Mara Vinadia                                       |
|         | Samedi 8   | à 10h15 – durée 1h30                         | <b>Rencontre de parents/enfants 0-3 ans</b>  | <b>famille</b><br>intergénérationnel<br>gratuit<br>confirmation obligatoire la veille<br>places limitées          | Mara Vinadia                                       |
|         | Pentecôte<br>Du Vendredi 21 dès 16h30<br>au lundi 24 | intensif                                     | <b>Stage résidentiel en Valais</b><br>Groupe Feldenkrais<br>en optionnel séance individuelle<br>pré-requis 15h de Feldenkrais<br>avoir suivi une séance d'introduction | <b>adulte</b><br>min. 10 max. 20<br>sur inscription   | Co-animation<br>Sylvie Fortin<br>Mara Vinadia      |
|         | Vendredi 28<br>ou samedi 29                          | Choix d'horaire                              | <b>Introduction à la formule d'été.</b><br>Au studio<br>Pré-requis obligatoire.  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>gratuit<br>sur inscription  | La formule d'été est<br>animée par Mara<br>Vinadia |
|         | Semaine du 3   | Différents horaires                          | <b>Cours de mouvement bébé   famille</b><br>Début du cycle<br>21 cours sur 10 mois<br>alternance semaines de cours et de pauses  | <b>bébé   famille</b><br>intergénérationnel<br>bébé a 3-4 mois<br>3 à 4 bébés, 6 accompagnants<br>sur inscription | Mara Vinadia                                       |
| JUIN    | Vendredi 4<br>ou samedi 5                            | Choix d'horaire                              | <b>Introduction à la formule d'été.</b><br>Au studio<br>Pré-requis obligatoire.  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>gratuit<br>sur inscription  | La formule d'été est<br>animée par Mara<br>Vinadia |
|         | Samedi 5   | à 10h15 – durée 1h30                         | <b>Rencontre de parents/enfants 0-3 ans</b>  | <b>famille</b><br>intergénérationnel<br>gratuit<br>confirmation obligatoire la veille<br>places limitées          | Mara Vinadia                                       |
|         | Samedi 26  | 9h30 à 13h30                                 | <b>Réflexes santé, l'usage des balles et des rouleaux.</b><br>Au studio  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>sur inscription   | La formule d'été est<br>animée par Mara<br>Vinadia |
|         | Du 28 juin au 1 <sup>er</sup> juillet                | Choix d'horaire                              | <b>Choix de stages :</b><br><b>Amélioration de la marche et de la course à pied.</b><br><b>Mouvement dansé.</b><br>Au parc   | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>sur inscription   |  |
| JUILLET | Samedi 3   | à 10h15 – durée 1h30                         | <b>Rencontre de parents/enfants 0-3 ans</b>  | <b>famille</b><br>intergénérationnel<br>gratuit<br>confirmation obligatoire la veille<br>places limitées          | Mara Vinadia                                       |
|         | Semaine du 5   | Différents horaires                          | <b>Cours de mouvement bébé   famille</b><br>Début du cycle<br>21 cours sur 10 mois<br>alternance semaines de cours et de pauses  | <b>bébé   famille</b><br>intergénérationnel<br>bébé a 3-4 mois<br>3 à 4 bébés, 6 accompagnants<br>sur inscription | Mara Vinadia                                       |
|         | Jeudi 15   | Choix d'horaire<br>9h30 à 13h30<br>18h à 22h | <b>Réflexes santé, l'usage des balles et des rouleaux.</b><br>Au studio  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>sur inscription   | La formule d'été est<br>animée par Mara<br>Vinadia |
|         | Du 19 au 22  | Choix d'horaire                              | <b>Choix de stages :</b><br><b>Amélioration de la marche et de la course à pied.</b><br><b>Mouvement dansé.</b><br>Au parc   | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>sur inscription   |  |
| AOÛT    | Du 23 au 26 août                                     | Choix d'horaire                              | <b>Choix de stages :</b><br><b>Amélioration de la marche et de la course à pied.</b><br><b>Mouvement dansé.</b><br>Au parc   | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>sur inscription   | La formule d'été est<br>animée par Mara<br>Vinadia |
|         | Vendredi 27.....<br>ou samedi 28 août.....           | Choix d'horaire<br>18h à 22h<br>9h30 à 13h30 | <b>Réflexes santé, l'usage des balles et des rouleaux.</b><br>Au studio  | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>sur inscription   |  |

| 2010      | DATES          | HEURES, DURÉE       | ACTIVITÉS   | PUBLIC  | INTERVENANT  |
|-----------|----------------|---------------------|---|---|--------------|
| SEPTEMBRE | Semaine du 13  | Différents horaires | <b>Cours de mouvement bébé   famille</b><br>Début du cycle<br>21 cours sur 10 mois<br>alternance semaines de cours et de pauses | <b>bébé   famille</b><br>intergénérationnel<br>bébé a 3-4 mois<br>3 à 4 bébés, 6 accompagnants<br>sur inscription | Mara Vinadia |
|           | Vendredi 24    | 17h30 à 21h30       | <b>Introduction à la méthode Feldenkrais</b><br>théorie et pratique   | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>max. 8 sur inscription  | Mara Vinadia |
| NOVEMBRE  | Semaine du 1er | Différents horaires | <b>Cours de mouvement bébé   famille</b><br>Début du cycle<br>21 cours sur 10 mois<br>alternance semaines de cours et de pauses | <b>bébé   famille</b><br>intergénérationnel<br>bébé a 3-4 mois<br>3 à 4 bébés, 6 accompagnants<br>sur inscription | Mara Vinadia |
|           | Vendredi 12    | 17h30 à 21h30       | <b>Introduction à la méthode Feldenkrais</b><br>théorie et pratique   | <b>adulte</b><br>ouvert à tous<br>max. 8 sur inscription  | Mara Vinadia |
| DÉCEMBRE  | Lundi 13       | Dès 19h             | <b>Verrée de Noël 2010</b><br>Partages, danse et musique.   | <b>ouvert aux élèves<br/>des groupes adultes</b><br>entrée libre  | Mara Vinadia |