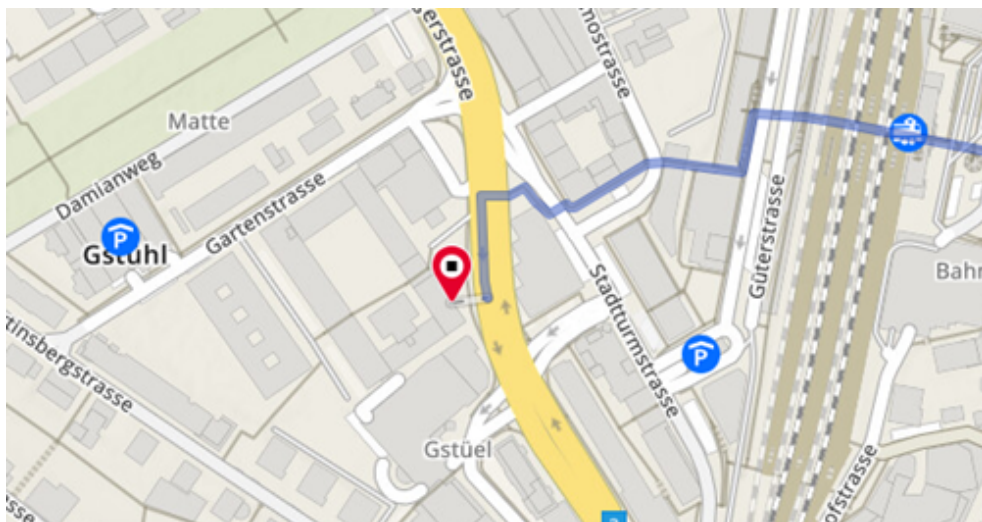




Vous trouverez notre programme complet de cours sous
www.fragile.ch/fr/cours/programme-de-cours/

Inscription auprès de :
 FRAGILE Suisse, Ressort Bildung
 Badenerstrasse 696, Zürich
 Téléphone 044 360 26 91
 E-Mail : bildung@fragile.ch



Soutenez notre
 offre financée par des dons :
 PC 80-10132-0
 IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

Merci beaucoup !



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
 et leurs proches



Sanftes Bewegen mit der Feldenkrais-Methode AG H26

Vendredi, 18.09. / 25.09. / 16.10. / 30.10. / 13.11.2026



Un cours pour
 personnes concernées et proches

Public cible	Personnes concernées et proches
Situation de départ	Erleben Sie im Alltag Ihre Bewegungsabläufe und Haltungen als angespannt, anstrengend, ermüdend, kräftezehrend oder schmerzvoll? Möchten Sie sich leichter bewegen, mehr Freude beim Bewegen verspüren, damit Sie z.B. wieder einen längeren Spaziergang machen oder bequemer sitzen können?
Contenu	Bei diesem Kurs erforschen Sie verschiedene Bewegungsthemen. Sie werden in Worten zur Bewegung angeleitet. Meistens liegen Sie dazu auf einer Matte oder Sie bewegen sich im Sitzen oder Stehen. Sie tragen dabei bequeme Kleidung. Die Bewegungen sind einfach und brauchen keinen Krafteinsatz. Die Bewegungsfolgen und Pausen sind ausgewogen und auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Objectifs	● Sie erkennen Ihre persönlichen Bewegungsgewohnheiten ● Sie entdecken und entwickeln spielerisch neue Bewegungsmöglichkeiten ● Sie fühlen sich in Ihrem Körper wieder mehr zu Hause und erkennen einfacher, wann es Zeit für eine Pause ist
Responsable du cours	Regine Pradervand Feldenkrais Practitioner SFV, Komplementär Therapeutin OdA KT; https://www.feldenkrais-surbtal.ch/ , Tel. 079 450 38 13

Numéro du cours	SE88251
Participants	Max. 6 personnes
Localité	Feldenkrais-Zentrum Baden, Merker-Areal Bruggerstrasse 37, Eingang D, 1.OG 5400 Baden
Date	Vendredi, 18.09. / 25.09. / 16.10. / 30.10. / 13.11.2026
Heure	de 14 h 00 à 15 h 30
Frais	CHF 90.00 pour les membres CHF 72.00 pour les membres avec la CarteCulture CHF 150.00 pour les non-membres
Accessibilité	Aucune information n'est disponible pour le moment
Remarque	Mitbringen: Bequeme und warme Kleidung sowie rutschfeste Socken oder Schläppli (Garderobe vorhanden) und kleines Handtuch sowie ein grösseres Tuch für die Matte. Hinweis: Sie können selbständig oder mit Hilfe eines Stuhl auf den Boden legen und wieder aufstehen. Sie verstehen einfache Sätze. Einstieg auch nach Kursbeginn möglich, sofern Platz.

Conditions d'annulation

En cas d'annulation d'un cours, les règles suivantes s'appliquent :

- Annulation jusqu'à un mois avant le début de la manifestation : vous recevrez le remboursement intégral des frais de cours.
- Annulation entre 30 et 15 jours avant l'événement : vous serez remboursé à hauteur de 50 %.
- Moins de 14 jours avant la manifestation : un remboursement n'est malheureusement plus possible.

En cas d'annulation pour cause de maladie, le montant payé vous sera remboursé, à l'exception des offres avec hébergement. Si le centre de congrès nous facture votre chambre, nous devons vous facturer ces frais. Veuillez annuler le plus tôt possible si vous ne pouvez pas suivre le cours auquel vous vous êtes inscrit. Les manifestations ou journées de cours manquées ainsi que les départs anticipés ne donnent droit à aucun remboursement. Les absences ne peuvent pas être rattrapées.

Les participants aux cours sont eux-mêmes responsables d'une couverture d'assurance suffisante. Vous pouvez commander les conditions de participation complètes ou les consulter sur www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen.