



## Ateliers Méthode Feldenkrais Catherine Dubois

*La vie, s'exprime par le mouvement.*

*Améliorez la qualité de vos mouvements et vous améliorez la qualité de votre vie.*

M. Feldenkrais

### Objectif

Redécouvrir le plaisir de bouger avec aisance.

Apprendre à re-découvrir les mobilités et le soutien de son squelette.

Repérer les lieux de fragilité, reflet de son histoire et de sa personnalité.

Détecter les habitudes de mouvement qui peuvent être source de douleurs, de tensions et re-trouver celles qui au contraire entretiennent son aisance gestuelle.

Améliorer l'usage que chacun a de son dos, de son bassin, de ses bras, de ses jambes, de sa tête... bref de sa globalité.

Être plus fonctionnel dans sa capacité à bouger.

### Contenu / programme

Le travail est dédié à la prise de conscience de son propre mouvement.

Porter attention à l'organisation de son corps en mouvement en observant la mobilité de son propre squelette, la sensation de son poids, de ses appuis et aussi sa respiration, son regard . Le corps est un orchestre dont chaque partie est un instrument.

Les leçons de *Prise de Conscience par le mouvement* sont des séances collectives, dirigées par la parole.

Elles sont construites sur des thèmes précis et invitent à explorer des mouvements simples, variés, inhabituels. Chaque participant explore en mouvement à son rythme. Il met en question ses habitudes de mouvement par une exploration sans effort. Elles se pratiquent dans un climat d'apprentissage et de confiance.

*La méthode tient son nom de son créateur, **Moshé Feldenkrais**. Il l'élabore grâce à ses connaissances en physique, neurologie et sa pratique des arts martiaux.*

*Il développe un système d'apprentissage par le mouvement fondé sur la capacité du système nerveux à renouveler nos schémas d'action et à apprendre tout au long de la vie. Il privilégie la notion de confort pour développer notre habilité à bouger sans effort.*



## **Public**

Tout public qui désire prendre connaissance de sa capacité à bouger, sans limite d'âge. Professionnels du mouvement, de la voix, danseurs, chanteurs, acteurs. Professionnels de santé spécialistes de la fonctionnalité du mouvement ( kinésithérapeute..) ou des soins à la personne (infirmière, puéricultrice...).

## **Pré-requis**

- Aucun. Uniquement la motivation.

## **Modalités pédagogiques et intervenants**

Formation en présentiel dans une salle de travail destinée au mouvement ( groupe limité à 20 participants)  
Les séances durent 1h et sont ponctuées de temps de repos. La journée peut s'organiser autour de 4 séances d'une heure maximum. Une intervenante, praticienne de la méthode Feldenkrais.

**Dates :**

**Durée :** week end

**Horaires :** 10h-12h30 - 14h - 16h30

**Lieu :**

**Tarifs :**