

Catherine RICHARD – Ulrike WÜRBACH

MÉTHODE FELDENKRAIS

LA MÉTHODE :



Au travers de séquences de mouvements doux et progressifs, souvent inhabituels, effectués dans un climat de confiance et à votre rythme, vous développerez vos capacités d'apprentissage :

- bouger avec plaisir et spontanéité
- améliorer la qualité de votre posture
- soulager votre dos
- trouver ce qui est juste pour soi
- développer l'intelligence du corps



Le système nerveux central stimulé, nous pouvons réveiller

notre faculté d'apprendre.

De véritables changements peuvent apparaître dans notre vie quotidienne.

Ces cours s'adressent à tous, sans limite d'âge et sans compétences physiques particulières.

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), originaire d'Europe Centrale, Docteur en physique, neurobiologiste, professeur de judo et de jiu-jitsu. Il a élaboré pour lui-même, à la suite d'un traumatisme, cette pédagogie du mouvement. Il se met à l'écoute de son propre corps. Au cours de ses recherches, il découvre petit à petit que le corps possède des ressources internes et naturelles. Prendre conscience de ses ressources et les mettre au service d'un fonctionnement plus harmonieux : telles sont les bases de cette méthode.

Les praticiens sont formés en 4 ans et certifiés selon des normes internationales.

LES ENSEIGNANTES



Catherine RICHARD

07 85 29 32 72

Après avoir pratiqué des soins en tant qu'infirmière puis kinésithérapeute méziériste, la découverte de la méthode Feldenkrais il y a 30 ans, m'a ouvert de nombreuses portes et donné accès à la méditation, aux arts énergétiques au chant et à la danse. La vie devient passionnante quand on la questionne.

Depuis 25 ans j'enseigne l'art d'apprendre à apprendre de la sensation de soi. Cette pratique de remise en question de tous

les instants, permet de créer des connections dans le cerveau de plus en plus subtiles et adaptatives. Une confiance basée sur l'attention à l'instant présent s'installe et s'enrichit avec l'accumulation des expériences de la vie. Que ce soit les mouvements du corps, des émotions ou de l'esprit, tous nos sens en éveil nous informent en permanence de notre place dans le monde et l'espace. C'est ce que j'aime partager dans les séances de groupe guidées par la parole, et les séances individuelles guidées par le toucher.

HORAIRES – Cours collectifs – reprise début octobre 2021

- Mardi : 12h30-13h30
- Mercredi : 11h00-12h00



Ulrike WÜRBACH

06 67 24 96 66

Praticienne de la Méthode Feldenkrais, kinésithérapeute, facilitatrice de Biodanza®...exploration de différentes approches de la méditation, de danse, d'expression corporelle...en exploration toujours et encore de ressources personnelles, humaines, spirituelles.

Et tout cela s'enrichit, s'enchevêtre...chaque approche est influencée et teintée par l'autre.

HORAIRES – Cours collectifs – reprise début octobre 2021

- Lundi : 12h30-13h30

Et aussi :

- Les mercredi à 18h30 à l'association Courteline, 48 rue G. Courteline.
- Biodanza les jeudis à 19H30 à La fabrique des possibles, 14 rue Joseph Bara, 37000 Tours

TARIFS

Cours collectifs :

- 1 cours : 12€
- Carte de 10 cours : 110€

Année : 270€

Atelier mensuel :

- Tarif : 40€
- Tarif réduit : 25€
- Forfait annuel demandeur d'emploi : 170€

Les deux premiers cours sont gratuits. Facilités de paiements, réductions pour demandeurs d'emplois, étudiants, intermittents du spectacle.

Adhésion obligatoire à l'association 21€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

ATELIERS MENSUELS

Un samedi par mois – 13h30-17h30

- 16 octobre 2021
Thème : « LE PIED et ses voûtes plantaires : Notre équilibre adaptatif souple sur le sol »
- 20 novembre 2021
- 11 décembre 2021
- 15 janvier 2022
- 26 février 2022
- 19 mars 2022
- 30 avril 2022

- 21 mai 2022
- 11 juin 2022

Pour plus d'informations : <http://www.feldenkrais-france.org/>