

Maguelonne DUMOULIN- 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- Tél: 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 26 Septembre 2023

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

Ulrike WÜRBACH- Tél: 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 25 Septembre 2023

▪ 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

Maguelonne DUMOULIN- Tél: 06 84 39 42 14



J'ai découvert la Méthode Feldenkrais en parallèle de mon activité de pianiste et professeure de piano diplômée d'état. Elle m'a tout de suite séduit par la liberté qu'elle offre à celui qui la pratique.

Pratiquant et profitant de la méthode depuis 25 ans, puis ensuite praticienne certifiée depuis 2014, j'aime partager et

développer cette « écoute de soi » avec musiciens et non-musiciens, en séance collective ou individuelle.

Les séances collectives de « prise de conscience par le mouvement » donnent des outils concrets pour améliorer l'efficacité et le confort de tous types de mouvements (quotidien, instrumental, sportif, artistique, vocal, jardinage, respiration, bricolage, postures au bureau, rééducation, etc...)

« *Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez* » (Moshe Feldenkrais)

HORAIRES – Cours collectifs – reprise 28 Septembre 2023

- Jeudi: 12h30-13h30

Et aussi :

- Séances individuelles à St Pierre des Corps (renseignements sur maguelonnedumoulin.com)
- Cours collectifs à St Avertin (Touraine Inter-âge) le Mardi de 9h30 à 11h30
- Ateliers un samedi par mois au Centre social Camille Claudel, à La Ville aux Dames (Thème de l'année: Découvrir sa colonne vertébrale)

TARIFS

Cours collectifs :

- 1 cours : 14€
- Carte de 10 cours : 130€ (valable 6 mois)

Atelier mensuel :

- Tarif : 40€
- Tarif réduit : 25€

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 avec Catherine Richard ou Ulrike Wurbach

» Des pieds à la tête: apprenons à mettre en relation chaque partie de l'ensemble »

Un samedi par mois – 13h30-17h30

- 14 Octobre 2023: Les pieds
- 25 Novembre 2023: Le genou
- 16 Décembre 2023: Le bassin
- 13 janvier 2024: L'axe vertébral
- 10 février 2024: La cage thoracique
- 16 mars 2024: Les épaules
- 13 avril 2024: Les mains
- 18 mai 2024: Le cou et la tête
- 15 juin 2024: Le visage

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