

METHODE FELDENKRAIS

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.

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

LES ENSEIGNANTES :

Quatre enseignantes proposent des cours hebdomadaires, des ateliers, des stages, et des possibilités de séances individuelles :

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 la méthode depuis 25 ans, puis enseignante certifiée depuis 2014, j'aime partager et développer cette « écoute de soi » avec musiciens et non-musiciens, en séances collectives ou individuelles.

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 26 Septembre 2024

- Jeudi: 12h30-13h30

Et aussi :

- Séances individuelles à St Pierre des Corps (renseignements sur <https://www.pianofeldenkrais.com/>)
- Cours collectifs à Saint-Avertin (Touraine Inter-âge) le Mardi de 9h15 à 11h15
- Atelier mensuel « La respiration au quotidien » un samedi par mois au Centre social Camille Claudel, La Ville aux Dames



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 24 Septembre 2024

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

Et aussi : ateliers mensuel en alternance avec Ulrike Würbach (voir les dates plus bas)

Laure TAQUET- Tél: 06 87 16 80 81



J'ai découvert dans la méthode Feldenkrais un espace libre, permettant à chacun de découvrir et d'apprendre à son rythme en respectant ses besoins.

Nous prendrons le temps d'explorer et de développer ensemble la capacité d'être en contact avec son corps, son squelette et ses muscles tout en étant en relation avec son environnement.

Observer, sentir, ressentir, imaginer et entrevoir pour soi de l'autonomie dans son quotidien.

HORAIRES – Cours collectifs – reprise 23 Septembre 2024

▪ Lundi : 18h15-19h15

Et aussi :

Les Mercredi à 17h30, Place Coty, 37000 TOURS, (A partir du mercredi 25 Septembre 2024)

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 23 Septembre 2024

- Lundi : 12h30-13h30

Et aussi : ateliers mensuel en alternance avec Catherine Richard (voir les dates plus bas)

ATELIERS MENSUELS – Dates et horaires

Un samedi par mois – 13h30-17h30 animé par Catherine Richard ou Ulrike Würbach

Dates pour 2024-2025 :

- 12 octobre 2024
- 16 novembre 2024
- 7 décembre 2024

- 11 janvier 2025
- 8 février 2025
- 15 mars 2025
- 5 avril 2025
- 17 mai 2025
- 14 juin 2025

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 22€. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du Champ Girault », l'enseignant transmettra.