

Le Dimanche 04 Décembre 2016
A MARCIGNY(71110)
Ecole Publique Lucie Aubrac - 10 Rue des Ecoles
de 9h30 à 17h00



Moshe Feldenkrais

Stage Feldenkrais

Prise de conscience par le mouvement

Animé par Stéphane Zimmer - diplômé Praticien Feldenkrais

Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais a été créée par Moshe Feldenkrais, ingénieur et docteur en physique. Professeur de judo, il fut l'une des premières ceintures noires en France et en Europe.

Suite à un traumatisme au genou, Moshe Feldenkrais élabore une méthode pédagogique qui accorde une grande importance au mouvement. Pour lui, le mouvement est le moyen le plus accessible pour prendre conscience de soi. C'est par le mouvement que nos intentions se transforment en actions.

Le génie de Moshe Feldenkrais est d'avoir développé une méthode de d'apprentissage qui améliore l'image que nous avons de nous-mêmes.

Le type d'apprentissage

L'un des axes essentiels qui conduit ces séances c'est de créer les conditions favorables à l'apprentissage, à l'exploration et à la découverte. L'accent est mis sur la prise de conscience, l'attention, l'écoute, la lenteur, sur le fait de ne pas forcer. Ces conditions permettent d'explorer le mouvement sans tension et dans le confort et ainsi d'affiner sa capacité de sentir, de développer son sens kinesthésique.

L'objectif pendant ces séances est de porter l'attention sur le processus du mouvement, son organisation, sur le « comment on fait » plutôt que sur la performance, sur la réussite du mouvement, sur « le faire à tout prix ».

A qui s'adresse la méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais s'adresse à toute personne qui souhaite mieux ressentir et habiter son corps, améliorer sa capacité de bouger, affiner la conscience de ses mouvements. Elle permet à tous de retrouver un bien-être au quotidien, de développer une meilleure qualité d'action et de mouvement, tant dans les tâches les plus quotidiennes que dans celles où une plus grande habileté est requise (arts martiaux, danse, théâtre, chant, sport...)



A RETOURNER (obligatoirement) A LA COMMISSION D'ORGANISATION AVANT LE 20 Novembre 2016

par mail : crbfc.faemc@orange.fr

ou par courrier au CRBFC - 13 bis faubourg St-Laurent - 89500 Villeneuve-sur-Yonne

Libeller le chèque à l'ordre du : « COMITÉ BOURGOGNE FRANCHE COMTE de la FAEMC »

- Oui je m'inscris au stage Feldenkrais : M / Mme.....
- je suis licencié à la FAEMC et je règle une participation de 15 € x=€
- je ne suis pas licencié à la FAEMC et je règle une participation de 25 € x=€

L'association assurera le repas du midi

Total €

Tél : mail :

Association :

Nota : l'essentiel de la pratique se faisant au sol, il est conseillé d'apporter un tapis ou drap de bain.