

La Méthode Feldenkrais est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Les séances se déroulent le plus souvent *allongés au sol*, parfois assis ou même debout. Elles débutent toujours par un temps de *relaxation*. Les personnes sont ensuite invitées à explorer, en respectant leur rythme et leurs capacités, des *mouvements faciles et progressifs*, parfois inhabituels, destinés à favoriser la prise de conscience de certaines habitudes génératrices d'efforts inutiles et ainsi de trouver ou retrouver :



- *une mobilité plus juste et harmonieuse.*
- *le plaisir et la spontanéité de bouger*
- *des gestes quotidiens fluides et efficaces*
- *un dos et une nuque plus longs*
- *une cage thoracique mobile et légère*
- *une créativité enrichie*



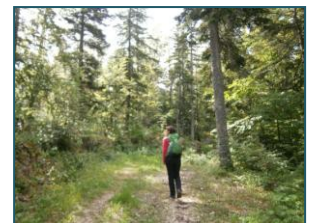
Cette pédagogie du mouvement est *accessible à tous* quels que soient l'âge ou la condition physique.

Que faut-il aux os pour se renforcer ? Se confronter à la *pesanteur*, une bonne *organisation* de la structure osseuse et une *dynamique* du mouvement efficace. La marche associée à la conscience corporelle nous offre les conditions optimum pour :

- *réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre*
- *organiser la posture pour se tenir droit sans effort*
- *améliorer la circulation sanguine*
- *développer une image de soi dynamique et plus optimiste*
- *libérer, développer et réguler la capacité respiratoire*

Les séances se déroulent en deux temps : préparation corporelle en salle (méthode Bones for Life) puis marche afghane sur les bords de l'Huisne (synchronisation du souffle et du pas, utilisation de bâtons).

Afin de stimuler la force des os, les exercices se pratiquent *assis* sur une chaise ou *debout*, parfois au sol. Les séquences sont brèves afin de *respecter le rythme* de chacun, les exercices faciles à pratiquer seul.



Comédienne, metteur en scène et pédagogue du théâtre je découvre la méthode Feldenkrais il y a 35 ans et je l'enseigne depuis 25 ans en cours collectifs et séances individuelles.

Marcheuse en montagne, je me forme à la méthode Bones for Life suite à une blessure au genou. Depuis 8 ans je partage mes expériences de régénération par la marche en ateliers et stages en montagne et bord de mer.

Sites à consulter

www.voix-en-mouvement.com

www.feldenkrais-france.org

www.marche-et-mouvement.com

Contacts

prospero.theatre@gmail.com

Augis Annick 06 78 35 63 14