



## MARCHE, FELDENKRAIS, LECTURE

*Ressourcement dans le pays bigouden à Plomeur (Bretagne sud)*

du **07** au **12 septembre 2025**

*avec Annick Augis, praticienne Feldenkrais et Bones for Life  
Lectrice, metteuse en scène*

Arrivée: **le dimanche 07 septembre à 15h30.**

Départ: **le vendredi 12 septembre à 14h.**

### L'activité du matin

**Préparation corporelle** : méthodes Feldenkrais et Bones for Life. 3heures du lundi au vendredi

### Les activités de l'après-midi

**L'art de la Marche** : pratique de la marche afghane (synchronisation de la respiration et du pas), conseils techniques (pose du pas, utilisation des bâtons, coordination, port du sac à dos,...), en alternance avec ...

**Lecture à Voix Haute** : invitation à la lecture à plusieurs voix.

*Vous pouvez vous inscrire aux deux activités, ou à une seule activité, ou à aucune activité de l'après-midi.*

### L'hébergement

Différentes possibilités s'offrent à vous

- collectif au gîte « Le Voaquer » en chambres de 2 personnes, en pension complète ([www.levoaquer.fr](http://www.levoaquer.fr))
- en chambre d'hôtes au Pré Fleuri (contact sur [www.destination-paysbigoudin.com](http://www.destination-paysbigoudin.com))
- en hébergement choisi par vous

### Le coût du stage

- Participation aux 3 activités (*Feldenkrais, Marche et Lecture*) : **300 €**
- Participation à 2 activités (*Feldenkrais et Marche* ou *Feldenkrais et Lecture*) : **250 €**
- Participation à 1 activité (*Feldenkrais*) : **200 €**

### Le coût de l'hébergement

- Au Gîte collectif *le Voaquer* en chambre double (4 chambres), pension complète : **385 €**
- Au Gîte collectif *le Voaquer* en chambre simple (2 chambres), pension complète : **435 €**
- En hébergement en chambre d'hôtes au Pré Fleuri ([www.destination-paysbigoudin.com](http://www.destination-paysbigoudin.com)), ou de votre choix.
- Repas : **17 €** (pris avec le groupe au gîte Le Voaquer pour personnes en hébergement libre)

### Informations diverses

- Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.
- Plages à 10km.

### Contact-Renseignements

Annick Augis [prospero.theatre@gmail.com](mailto:prospero.theatre@gmail.com)

06 78 35 63 14

[www.voix-en-mouvement.com](http://www.voix-en-mouvement.com)

## MARCHE afghane Méthodes FELDENKRAIS et BONES for LIFE

*Ce stage est une invitation à la promenade  
avec soi-même, les autres,  
et les paysages qui nous entourent.*

Les exercices invitant à une **marche en conscience** s'appuient sur la **méthode Feldenkrais** et **Bones for Life** (Prise de conscience par le mouvement) et la **marche afghane** (Synchronisation des pas et de la respiration) afin de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.



### La méthode Feldenkrais : prise de conscience par le mouvement.

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

Cette méthode douce explore le mouvement de façon inhabituelle. Elle permet de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.

Adapté à tous quels que soient son âge ou sa condition physique, chacun peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre
- développer la mobilité articulaire
- sentir l'adaptabilité des pieds
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- jouer avec sa démarche
- retrouver la liberté de la cage thoracique et des épaules
- renforcer l'ossature



Grâce à la prise de conscience par le mouvement les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve son harmonie.

### Régénération par la marche afghane (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au dessus du commun.

### **La respiration synchronisée avec les pas est la clé de la marche facile.**

Le comptage des pas procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions. Les séances doivent être pratiquées progressivement, en souplesse, sans forcer, en inspirant et expirant à fond par le nez.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise et développe :

- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- Une stimulation du métabolisme de base.

Bref, une véritable régénération.

Sites à consulter : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

[www.bonesforlife.com](http://www.bonesforlife.com)



## LE GESTE DE LIRE



### Les objectifs :

- donner des outils
  - préparation corporelle et technique vocale
  - fluidité de la voix, articulation, phonation, souffle
- prendre confiance en soi
  - trouver les appuis dans le texte, dans ses postures, son regard
  - maîtriser sa voix dans différents espaces
- développer sa créativité
  - se mettre en situation
  - inventer un rituel
  - lire à plusieurs
  - théâtraliser sa lecture
- lire devant un public

### **Annick Augis**

*metteuse en scène, lectrice  
praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais  
et Bones for Life.*



Annick Augis lit et encadre des ateliers de lecture depuis une vingtaine d'années. Ses diverses expériences professionnelles l'amènent à associer la lecture au geste et à la mise en espace. Elle s'intéresse en particulier à l'enrichissement apporté par la lecture à plusieurs voix.



## LECTURES CHORALES

### Contenu des ateliers

- vous lirez des textes mis en formes pour une lecture à plusieurs voix dans différents styles littéraires
- individuellement vous adapterez un texte lu à une voix pour une lecture à plusieurs voix
- répartis en petits groupes vous mettrez en forme chorale des textes communs à tous les groupes

### Sur place vous aurez besoin de

- Une tenue chaude et confortable pour la mise en voix corporelle.
- Papier, crayons, gomme,...
- Les copies des textes sélectionnés que nous vous communiquerons.
- Votre instrument de musique si vous le souhaitez.

