

PRATIQUER LA MÉTHODE FELDENKRAIS™ AVEC :

Association EN EQUILIBRE

ATELIER MENSUEL
14h - 16h15

10 Octobre	16 Janvier	10 Avril
14 Novembre	13 Février	22 Mai
12 Décembre	11 Mars	12 Juin

Tarif: 25 euros

Tel: 07 86 26 83 42

Mail: asso.enequilibre@gmail.com

COURS
COLLECTIFS



SÉANCES
INDIVIDUELLES



COURS
EN LIGNE



STAGES COURTS, LONGS,
ATELIERS



La Méthode Feldenkrais™



L'EXPLORATION
AU COEUR
DU MOUVEMENT



07 86 26 83 42

asso.enequilibre@gmail.com

1

LA MÉTHODE FELDENKRAIS :
ÇA CONSISTE EN QUOI ?

Basée sur l'exploration et l'écoute du corps, la Méthode FELDENKRAIS™ constitue une approche innovante dont la pratique améliore notre confort de vie et nous guide vers une meilleure organisation gestuelle.
Mise au point et développée dans les années 50 par Moshé Feldenkrais, Docteur en Physique et expert en arts martiaux, la Méthode FELDENKRAIS™ nous propose d'apprendre à retrouver confort, souplesse, légèreté et élégance. Elle est adaptée à nos besoins dans tous les gestes quotidiens, professionnels, artistiques ou sportifs.

2

DE PETITS MOUVEMENTS
EN GRANDS CHANGEMENTS

Avec le temps, nous créons puis installons des mouvements répétitifs, automatiques, à l'origine de tensions et de douleurs variées.
Autant de mauvaises habitudes qui se délient avec la Méthode FELDENKRAIS™ en nous **(ré)apprenant à doser ou à partager nos efforts** avec plus de justesse, à renouer avec les positions naturelles, la souplesse, l'agilité que nous avions enfant et que nous perdons année après année.

3

LE CERCLE VERTUEUX
DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS™

conscience de soi,
faculté de choisir,
pouvoir d'agir

Prendre le temps d'**écouter notre corps** pour en ressentir chaque mouvement, c'est apprendre par nous-mêmes à découvrir de nouvelles façons de bouger, de penser, d'agir et d'interagir.
C'est accéder à **un mieux-être physique et mental** à travers de nouvelles sensations grâce à la **plasticité de notre cerveau** capable de déployer de nouveaux schémas d'organisation puis d'action.
Construire, étoffer notre répertoire de mouvements, c'est aussi choisir d'éveiller notre curiosité pour élargir continuellement le champ des possibles, **nous adapter au changement**. Nous ouvrir à cette qualité de mouvement qui nous fera gagner en motricité, en fluidité, en souplesse, en dynamisme et en équilibre, c'est progresser vers l'autonomie, la sérénité, la confiance, le respect et l'estime de soi.

4

LE MOUVEMENT,
C'EST LA VIE !

Accessible et concrète, en leçons individuelles ou collectives, la Méthode FELDENKRAIS™ accompagne **chaque étape de la vie** et convient à tous les publics, quelle que soit sa condition physique.

“

Le mouvement c'est la vie.
La vie, c'est un processus.
Améliorer la qualité de ce processus c'est améliorer la qualité de vie en elle-même.

Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais" ed. E.Beringer

MOSHÉ FELDENKRAIS

”

UNE COMMUNAUTÉ MONDIALE DE PRATICIENS CERTIFIÉS

La Méthode FELDENKRAIS™ est enseignée par plus de 12000 praticiens, sur les 5 continents, qui ont validé un cursus de formation accrédité de 800 heures sur quatre années au sein d'organismes agréés. Généralistes ou spécialistes, ces praticiens certifiés vous guident pour développer une meilleure perception et un meilleur usage de vous-mêmes, pour découvrir et exprimer votre potentiel.

ARTISTES

Améliorer l'image de soi
Enrichir son imaginaire
Développer sa créativité

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Enrichir l'expérience corporelle
Renforcer les mouvements possibles
Chercher une autre façon de bouger

ENFANTS À BESOIN SPÉCIFIQUE

Améliorer le développement moteur et sensoriel
Aider, soutenir le développement émotionnel et cognitif
Stimuler le cerveau pour apprendre

PERSONNES ÂGÉES

Restaurer le plaisir de bouger, en confiance
Soulager les douleurs
Améliorer l'équilibre

SPORTIFS DE L'AMATEUR AU PROFESSIONNEL

Libérer sa vitalité
Libérer la respiration et favoriser la récupération
Apprendre en conscience

MONDE DU TRAVAIL

Gérer son stress
Apprendre de ses perceptions pour mieux appréhender son environnement
Soulager et améliorer les troubles musculosquelettiques

MIEUX-ÊTRE

Libérer sa vitalité
Gérer son énergie, ses émotions
Mieux se connaître pour mieux agir

RÉHABILITATION

Améliorer les actions de la vie quotidienne
Apprendre de nouvelles façons de bouger
S'accompagner en complément de thérapies