

Mercredi de 18h45 à 19h45

Prise de Conscience par le Mouvement de la méthode Feldenkrais™

avec Adèle en espagnol et français

*« L'intention – de la méthode Feldenkrais – est d'organiser le corps pour qu'il bouge avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité, non pas au moyen de la force musculaire, mais par une conscience accrue de son fonctionnement. » Moshe Feldenkrais*

La méthode Feldenkrais™ est une méthode d'éducation somatique. Elle permet de porter attention à son corps en mouvement afin de prendre conscience de son fonctionnement. S'intéressant à l'être dans sa globalité, à travers l'observation sans jugement ni analyse, elle offre la possibilité d'explorer de nombreuses variations de mouvement avec des contraintes inhabituelles. Des prises de conscience découlant de cette exploration dynamique émerge une connaissance de soi plus juste, plus différenciée, des coordinations plus adaptées, de nouvelles stratégies de mouvement. Elle permet ainsi une amélioration du fonctionnement global de la personne alliant joie et efficacité du mouvement juste pour soi.

### **Pour qui?**

Moshe Feldenkrais, l'inventeur de cette méthode, docteur en physique et judoka entre autres, la décrivait comme une pédagogie plus qu'une thérapie. Il s'agit d'accompagner la personne à développer son plein potentiel, qu'elle puisse apprendre par elle-même sur elle-même dans un environnement donné. L'apprentissage se base sur la sensori-motricité. Moshe Feldenkrais parlait d'apprentissage organique. D'ailleurs, il s'est beaucoup inspiré des étapes de développement psychomoteur du tout petit.

*« Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples ; c'est restaurer en chacun sa dignité humaine. »*

**Cette méthode s'adresse à tous selon ce qui est recherché.**

- **Toute personne désireuse de poursuivre son épanouissement**
- **Elle accompagne toute personne vivant des mouvements répétitifs afin d'optimiser les gestes ou pour éviter une usure prématurée (musiciens, danseurs, sportifs et autres professions sollicitant le corps)**
- **Elle a des effets notables et reconnus chez des personnes avec des douleurs chroniques (dos notamment), des troubles musculo-squelettiques (TMS), des**

**céphalées et autres troubles physiques. Elle est un très bon soutien à la récupération des capacités chez les personnes post-AVC ou sortant de coma.**

- **Elle permet de garder une plus grande autonomie chez les personnes âgées. Les effets sur la qualité d'équilibration sont attestés.**
- **Opérant un réajustement de l'image de soi, elle offre une belle opportunité d'améliorer le quotidien des personnes souffrant de difficultés psychiques (faible estime de soi, anxiété, troubles du comportement alimentaire) ou ayant subi une modification corporelle importante.**
- **Pour les enfants ayant un développement neuro-atypique, la méthode leur permet de poursuivre leur chemin développemental en accompagnant leur système nerveux là où ils en sont.**

Comment?

- Soit en cours collectif, appelé Prise de Conscience par le Mouvement (PCM). Je vous guide ici par la voix en proposant des mouvements. Le mouvement n'est pas montré. Il s'agit pour chacun d'une exploration personnelle. Ainsi chacun chemine à son rythme. La méthode installe un cadre sécurisant, bienveillant afin de soutenir l'apprentissage de chacun.
- Soit en séance individuelle, appelée Intégration Fonctionnelle (IF), avec une demande particulière, je vous accompagne et vous guide, dans une exploration de petits mouvements en lien avec votre demande, à l'aide du toucher.

Tarifs (tous les mercredis sauf pendant vacances scolaires):

- 15€ le cours d'essai
- 120€ le trimestre
- 340€ l'année

Inscription : Adèle 07 82 53 15 79 / [adele.fraga@gmail.com](mailto:adele.fraga@gmail.com)