

STAGES DE 16H30 À 19H30 UN SAMEDI PAR MOIS

FELDENKRAIS

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT



03 octobre 2015

Contactons nos ressources !

14 novembre 2015

Le pied, le genou, la hanche : marchons, courrons, dansons sans tension

05 décembre 2015

Le confort dans la position assise

23 janvier 2016

Restons zen !

13 février 2016

Une colonne vertébrale articulée et forte

12 mars 2016

Le bassin et le plancher pelvien : la source de notre vitalité

09 avril 2016

La force tranquille !

21 mai 2016

Une nuque souple, des épaules légères, des bras et des mains agiles

11 juin 2016

Une respiration et une voix libres

TARIFS

320€ Forfait 9 stages
ou 190€ Forfait 5 stages
ou 45€ La séance

+ 15€ d'adhésion
Pour les non adhérents

46 rue de Mareil
78 St-Germain-en-Laye
01 39 21 54 90
www.laclef.asso.fr

STAGE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT FELDENKRAIS

La Méthode Feldenkrais

La Méthode Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par le mouvement pour acquérir un meilleur usage de soi. Elle s'adresse à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher de leur potentiel maximal. Véritable exploration organique, la Méthode Feldenkrais permet d'affiner la connaissance de soi en mouvement. **Elle rend possible une véritable aisance dans le mouvement, une efficacité avec un minimum d'effort.** Elle permet aussi de réveiller l'imagination créatrice, la curiosité. Elle renforce la confiance en soi en créant de nouvelles capacités d'apprentissage. Elle aide à **gérer son stress et éliminer douleurs et tensions inutiles.** À travers des séquences de mouvements inhabituels et ludiques, facilitant l'émergence de nouvelles perceptions, **vous découvrirez une meilleure qualité de présence et de mouvement.** Vous jouirez ainsi d'un corps plus disponible, sensible, libre et léger, prêt à s'exprimer, interpréter, danser, chanter ou simplement agir.

Jérôme Pisani

Jérôme Pisani est **praticien diplômé de la méthode Feldenkrais** (Paris VIII, cycle de 4 ans 2000-2004) et également metteur en scène et professeur de théâtre depuis 1995. Il enseigne la méthode Feldenkrais depuis 2002 dans différentes structures d'Ile de France et de PACA, auprès d'artistes amateurs ou professionnels, de personnes âgées, d'enfants en milieu scolaire. Il intervient également auprès d'autres publics : formations en entreprise dans la prévention des troubles musculo-squelettiques, à l'école nationale de kinésithérapie de Saint-Maurice pour les étudiants kinés, à l'hôpital auprès de patients et dans la formation des personnels soignants. Depuis 2010, il intervient dans le cadre des formations professionnelles (Paris 12 et Paris 13). Il reçoit en séance individuelle (Intégration fonctionnelle, méthode Feldenkrais) à St-Germain-en-Laye (78) et à Charenton (94).