

STAGES DE 16H00 À 19H00 UN SAMEDI PAR MOIS FELDENKRAIS

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

08 octobre 2016

Goûter au plaisir de la marche et de la course : les appuis, le pied, la cheville, le genou, la hanche...

19 novembre 2016

Sentir son bassin mobile et développer des abdominaux efficaces et subtiles

03 décembre 2016

Retrouver une colonne vertébrale articulée et une verticalité dynamique

14 janvier 2017

Libérer la cage thoracique, respirer pleinement

25 février 2017

Laisser circuler le mouvement : le carrefour des épaules

18 mars 2017

Assouplir sa nuque et sentir sa tête mobile, son regard ouvert et disponible

29 avril 2017

Rester Zen : trouver confort, repos, sécurité, lâcher le contrôle

20 mai 2017

Préserver son potentiel articulaire, prendre conscience de la transmission de la force

17 juin 2017

Se relier à soi et aux autres : harmoniser ses sensations, émotions, pensées, mouvements en relation avec l'environnement



TARIFS

330€ Forfait 9 stages
ou 195€ Forfait 5 stages
ou 46€ 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

Venez découvrir comment bouger avec plaisir et aisance, diminuer votre stress, éliminer douleurs et tensions inutiles, retrouver de la vitalité et de la force en améliorant également votre souplesse.

La Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais nous permet d'acquérir un meilleur usage de nous-même à travers le mouvement. Elle nous invite à **nous rapprocher de notre potentiel maximal**. Elle rend possible une **véritable aisance dans nos mouvements**. Elle réveille l'imagination créatrice, la curiosité, la vitalité, la capacité d'adaptation. Elle aide à **diminuer notre stress et éliminer douleurs et tensions inutiles**. À travers des séquences de mouvements inhabituels et ludiques, dans le confort, vous découvrirez comment apprendre à bouger efficacement sans générer de douleurs ou de fatigue. En ralentissant, en diminuant l'effort pour mieux sentir, vous retrouverez un peu de calme intérieur, vous apprendrez à **respirer plus librement**. Avec **plus de confiance en vous**, vous retrouverez des sensations corporelles agréables et sortirez de certains schémas moteurs ou émotionnels répétitifs et inefficaces. Ce travail donne aussi de nouvelles capacités aux élèves musiciens, chanteurs, acteurs et danseurs.

Jérôme Pisani

Jérôme Pisani est praticien de la méthode Feldenkrais, metteur en scène et professeur de théâtre depuis 1995. Il enseigne dans différentes structures d'Île-de-France et en Province, auprès de différents publics (nourrissons, enfants, adultes, enfants ou personnes handicapées, personnes âgées, artistes, thérapeutes...). Il intervient également en entreprise, à l'école nationale de kinésithérapie de Saint-Maurice, 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, Paris 13, Paris City 1 et 2). Il reçoit en séance individuelle (Intégration fonctionnelle) à Paris, St-Germain-en-Laye (78) et à Charenton (94).