

STAGE

FELDENKRAIS

TRAVAIL SUR
LE MOUVEMENT

Dimanche 6 mai 2012
De 15h00 à 18h00

La voix

Dimanche 10 juin 2012
De 15h00 à 18h00

La position assise

Samedi 23 juin 2012
De 15h00 à 18h00

Les yeux et l'organisation du mouvement

TARIFS

40 €
par séance

+ 10 €
d'adhésion
(non-adhérents)

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



STAGE

FELDENKRAIS TRAVAIL SUR LE MOUVEMENT

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 - sens tactile et kinesthésique, orientation spatio-temporelle, écoute, discernement. **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, la capacité d'adaptation. 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).