

Initiation à la méthode Feldenkrais®

Objectifs

- S'initier à la méthode Feldenkrais® et découvrir ses champs d'application.
- Expérimenter des cours collectifs de Prise de Conscience par le Mouvement® (PCM) pour en repérer leurs spécificités.
- Elaborer des transferts d'apprentissages dans l'acte professionnel

Type de stage

- Théorique: 10%
- Clinique: 10%
- Pratique: 80%

➤ DATES

Du 12 au 14 mars
2025

➤ DURÉE

3 jours - en
une session (21h)

➤ €

870€

➤ LIEU

Ivry s/Seine 94

La méthode Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par l'exploration, créée et développée par Moshe Feldenkrais (1904-1984).

Cette méthode est une invitation à vivre mieux, plus éveillée, plus curieux.se, enthousiaste, et confiant.e grâce à une meilleure connaissance de soi.

Méthode d'éducation somatique qui s'appuie sur la plasticité cérébrale, elle vise, à travers le mouvement, à se remettre à l'écoute de soi pour améliorer son fonctionnement.

Elle s'adresse autant à tout un chacun au quotidien, qu'à des sportifs, des artistes ou dans des situations de rééducation, de prévention, ou en accompagnement d'enfants à besoins spécifiques, ou encore dans des contextes de prise en charge de la douleur chronique, ainsi que pour améliorer l'équilibre, la mobilité, la coordination, la posture et le tonus musculaire.

Elle se pratique sous forme de leçons collectives de Prise de Conscience par le Mouvement® (PCM), ou de leçons individuelles d'Intégration Fonctionnelle® (IF).

CONTENU :

- Pratiques consacrées à des PCM® (leçons collectives) et d'autres à des pratiques à travers le sens du toucher pour une sensibilisation aux IF® (leçons individuelles)
- Analyse de la pratique
- Mise en lien et élaboration des applications dans la clinique spécifique des participants

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- Power point pour des apports théoriques
- Visionnage de vidéos sur la méthode.
- Des PCM tous les jours
- Des pratiques corporelles par le toucher pour affiner sa pratique et sa compréhension de cette méthode
- Une bibliographie fournie aux stagiaires.
- QCM en début puis en fin de formation

PUBLIC :

Tout public

INTERVENANTE :

Isabelle Tasson

Praticienne certifiée. Membre de Feldenkrais France.

Certificat International en Sciences et Techniques du corps

Artiste marionnettiste, metteur en scène.

Compétence requise

Aucun niveau technique n'est requis pour suivre ce stage.

Compétences visées

Acquérir des outils issus de la méthode Feldenkrais® pour affiner ses perceptions sensibles et sa compréhension du mouvement
Savoir appliquer des principes de la méthode à sa pratique professionnelle