



## *Méthode*

# *FELDENKRAIS*

## **Prise de conscience par le mouvement**

### **STAGES une fois par mois les dimanches de 14 h à 17 h**

*Mes stages sont en général composés de deux grands cours et d'un temps d'échange avec le groupe.*

*Les cours se passent la plupart du temps allongé au sol ou assis. Les mouvements, très variés, en général doux, souvent ludiques et surprenants, sont faits avec un minimum d'effort et aident à lâcher les tensions musculaires inutiles pour une meilleure répartition de l'énergie, une meilleure utilisation du corps, et une grande détente ...*

*L'enseignant indique verbalement les mouvements à effectuer et ne montre pas, ce qui permet d'apprendre sans passer par l'imitation et de découvrir soi-même son propre fonctionnement dans le mouvement.*

### **STAGES 2020 - 2021 - 45 euros/stage**

**20 septembre** : Atelier de rentrée : voir et revoir les fondamentaux du Feldenkrais

**18 octobre** : Les mouvements du bassin et le périnée masculin/féminin

**22 novembre** : Assouplir la cage thoracique pour mieux respirer

**13 décembre** : Détendre les mâchoires, la nuque et les épaules

**17 janvier** : Pour un dos plus léger et confortable : dénouer les tensions

**14 février** : Les pieds, les chevilles, les genoux, les hanches : l'équilibre, marcher

**7 mars** : Le travail des yeux et les mouvements du corps

**11 avril** : Détendre les articulations , aider la circulation de l'énergie

**27 juin** : Les mouvements du visage : les mâchoires, les yeux, la bouche, la langue

**La Méthode Feldenkrais** a été créée par Moshe Feldenkrais (1904- 1984), qui était un scientifique russe, maître en arts martiaux.

Il s'agit d'un travail corporel qui permet la prise de conscience de notre corps et de notre fonctionnement dans le mouvement. La méthode permet la découverte d'innombrables possibilités de nous-même qui nous sont inconnues, de nouveaux schémas remplacent les anciens. C'est un enrichissement de toute la personne.

L'apprentissage se fait par la sensation intérieure et l'éveil de notre sensibilité.

La méthode développée par Moshe Feldenkrais dans de nombreux pays (USA, Allemagne, Angleterre....) est actuellement enseignée dans le monde entier. Elle a depuis le début rencontré un écho particulier dans les milieux artistiques et actuellement auprès des sportifs de haut niveau.

## **A qui s'adresse la M.F ? A tous ! Pour quels bénéfices ?**

Nous avons tous besoin d'un corps plus libre pour faire nos mouvements : se lever, s'asseoir, rester longtemps assis ou debout, chanter, danser, jouer du piano etc. avec moins d'effort et plus d'efficacité, de changer certaines habitudes qui nous entravent.

Nous avons envie de vivre bien avec notre dos et avec une respiration à notre service.

Nous avons besoin d'une énergie distribuée harmonieusement. Et d'une meilleure attention à nous même.

## **Cours collectifs à petits effectifs**

De deux à quatre personnes, avec ou sans thème. Ils s'organisent à la demande des participants avec la praticienne. Par exemple : travail des yeux, la respiration...

## **Un autre aspect de la Méthode Feldenkrais : *Les Intégrations Fonctionnelles – Cours individuels***

Il s'agit d'un dialogue par le toucher entre les mains de l'enseignant et le corps de l'élève dans un langage non verbal. L'élève est sur une table.

Ces séances sont complémentaires du travail collectif, mais peuvent se pratiquer indépendamment.

Elles aident à résoudre certains problèmes très rapidement.

Par exemple les tensions dans la nuque et le dos.

Les I.F. sont particulièrement bénéfiques pour les femmes enceintes.

## **La praticienne**

C'est au cours d'un long parcours de danse (classique et contemporaine) que je suis venue à la Méthode Feldenkrais . J'ai été certifiée en 2005, après une longue pratique personnelle et 4 ans de formation en anglais (Paris, Accord Mobile , Myriam Pfeffer, Paul Newton)

**ANNA LEBOVICI**  
**PRATICIENNE CERTIFIEE**  
**Membre de l'association FELDENKRAIS FRANCE et de l'IFF**  
**Mob : 06 80 99 28 88**  
**tél : 01 45 80 78 43**  
**Mail : [annaleibovici@yahoo.fr](mailto:annaleibovici@yahoo.fr)**