

Méthode Feldenkrais™

Une approche corporelle ludique et douce pour mieux vivre au quotidien
Devenir acteur de son mieux être

*« Rien dans nos schémas de comportement n'est permanent si ce n'est
notre conviction qu'ils le sont » M Feldenkrais*

**Telle est l'idée forte qui guide Moshe Feldenkrais (1904-1984) dans l'élaboration
de sa méthode, basée sur l'action et la prise de conscience par le mouvement.**

Concrètement dans ces ateliers de pratique corporelle sont proposées des combinaisons de
gestes, d'actions simples, souvent en diverses situations au sol, volontiers inédites, restant à
l'écart de toute préoccupation de performance, et de modèle(s) à imiter.

Ces séquences en mouvement sont organisées dans le sens d'une exploration très progressive,
lente et dans la recherche de la diminution de l'effort, conduisant chacun/e à se découvrir en
permanence de nouvelles aptitudes, de nouvelles stratégies de fonctionnement, en un mot de la
créativité.

Il s'agira de réaliser que quoi que nous fassions le corps le fait avec nous...

Pour qui ?

**Cette pratique est ouverte à des participant(e)s de tous âges, de tous horizons, sans
condition physique particulière.**

Pour quel bénéfice ?

Améliorer ses mouvements, sa respiration
Gagner en légèreté, fluidité, souplesse efficacité dans ses gestes quotidiens
Enrichir son « répertoire » gestuel
Affiner ses sensations en se laissant surprendre
Elargir son espace d'action
Apprendre à mieux gérer ses limitations, sa fatigue, son stress
Découvrir comment déjouer certains mécanismes habituels qui produisent les restrictions

Comment ?

explorer par soi-même des chemins inhabituels
faire l'expérience de nouvelles possibilités
déployer une qualité d'écoute et de présence à soi
apporter à ce que l'on fait « **une attention sans tension** »

Témoignages

-« j'apprécie la découverte de mouvement que je peux utiliser dans la vie quotidienne avec un
enseignement qui fait aussi appel à la raison.

-« j'ai trouvé ici un enseignement de groupe qui pourtant est tout à fait personnalisé autour de la
recherche de mouvements en harmonie pratique..

c'est une méthode holistique qui met en jeu le cerveau les muscles et le squelette pour trouver des
mouvements harmonieux qui permettent d'obtenir un bien-être pratique.

chacun peut trouver dans la méthode des informations qu'il pourra adapter à sa personne pour
améliorer son équilibre de vie»

-« avec cette méthode, j'ai le sentiment de progresser sans cesse, je sais que cela améliore mon
confort et ma santé actuelle et future »



*à la Nef
15 bis rue Lamartine
34070 MONTPELLIER*

*lundi de 18h30 à 19h45
mercredi de 10h à 11h30
hors vacances scolaires*



contact : Sonia Onckelinx
06 43 85 63 05
letempsd1mouvt@orange.fr

