

LA MÉTHODE FELDENKRAIS®

Portant le nom de son créateur, la méthode Feldenkrais considère le mouvement comme le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir. Elle vise à améliorer la qualité de notre relation aux autres et à notre environnement.

Technique d'exploration de soi basée sur le mouvement et sa relation à l'espace, la méthode Feldenkrais conduit le participant à une meilleure conscience de ses gestes. Il apprend en particulier à diminuer l'effort, à observer ses habitudes corporelles et à repérer celles qui sont sources de tensions. En s'écartant des automatismes du quotidien, il dispose, petit à petit, d'un choix plus large de mouvements adaptables à toutes les situations et harmonise plus aisément intention et action.

La Méthode est enseignée de manière individuelle ou collective, les deux pratiques étant complémentaires l'une de l'autre.

Elle s'adresse :

- Aux personnes de tous âges qui cherchent à tirer un meilleur parti de leur potentiel physique et relationnel.
- Aux artistes qui souhaitent développer leurs potentialités créatives et gagner en présence.
- Aux sportifs, pour les aider à améliorer leurs performances tout en limitant les risques traumatiques.
- Aux personnes dont les possibilités motrices sont réduites ou qui ressentent des douleurs diverses.

«Si nous ne savons pas ce que nous faisons, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons»

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT

100, rue du Docteur Guichard 49000 Angers

Tél: 06 86 71 35 44

espace.mouvement@orange.fr

www.espace-du-mouvement.com

SIRET : 482 032 414 00021



MÉTHODE FELDENKRAIS®

SAISON 2017 - 2018

« Ce que je recherche ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples... ».

MÉTHODE FELDENKRAIS®

CHRISTINE PÈTRE

Initialement artiste chorégraphique et pédagogue de la danse contemporaine, elle est depuis une quinzaine d'années praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais. Elle s'est formée à Accord Mobile sous la direction pédagogique de Myriam Pfeffer et suit depuis, pour enrichir son expérience, l'enseignement de François Combeau dans le cadre de la formation continue. Elle dispense un enseignement sous la forme de séances individuelles et collectives pour tous publics. Elle conçoit et anime des formations en direction des personnels de la Fonction Publique Territoriale (C.N.F.P.T) dans les domaines artistique et culturel, santé et social, éducation et jeunesse. Elle travaille aussi dans le secteur médical (C.H.U d'Angers) et dans le champ social (C.A.F, Charte Culture et Solidarité...). Elle collabore également à des projets artistiques en accompagnant, avec les outils de la Méthode Feldenkrais, le travail de mise en scène et d'interprétation.

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT
100, rue du Docteur Guichard 49000 Angers
Tél: 06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr
www.espace-du-mouvement.com

L'ESPACE
DU
MOUVEMENT
Christine Pètre

MOSHÉ FELDENKRAIS

Né en Russie en 1904, il obtint son doctorat en sciences physiques à Paris avant de devenir l'assistant de Frédéric Joliot-Curie puis de Paul Langevin. Il est également connu comme l'un des pionniers du judo en Europe. Une blessure au genou va déterminer l'orientation de son travail : une recherche sur les relations entre le mouvement et son organisation dans le système nerveux. Il devient pour cela son propre champ d'exploration et crée sa méthode qui est le fruit d'une convergence entre découvertes scientifiques (sciences physiques, biomécanique et neurosciences) et traditions orientales (mouvement efficace, harmonieux, utilisant l'énergie minimale). La méthode distingue 4 parties constitutives de l'action – le mouvement, la perception, le sentiment et la pensée – qu'elle vise à réunir pour améliorer l'Image de Soi. Moshé Feldenkrais a consacré les trente dernières années de sa vie à transmettre sa pratique en Europe, aux Etats-Unis, en Australie et en Israël où il meurt en 1984. Aujourd'hui, de nombreux praticiens prolongent ses recherches et diffusent son enseignement à travers le monde.

« Rien, à propos de nos schémas de comportement, n'est permanent, si ce n'est notre conviction qu'ils le sont ».

MOSHÉ FELDENKRAIS

ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

SÉANCE DE PCM® (PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT)

Limités à 12 participants

Pendant les séances, le plus souvent allongés sur le sol, les participants agissent sur les indications verbales de l'enseignant qui en montrant jamais le mouvement sollicite la créativité et l'auto-apprentissage. Ils sont invités à explorer et à interroger, par des mouvements lents, faciles et agréables, leurs habitudes corporelles et comportementales. Ils trouvent ainsi progressivement des alternatives pour tendre vers plus de qualité, d'efficacité et d'adaptabilité dans la vie quotidienne.

LUNDI : 12h30 - 19h. Durée des ateliers : 1h

*Cycle annuel de 26 ateliers : du 2 octobre 2017 au 11 juin 2018 **

** A l'exception des congés scolaires (Zone B), des jours fériés et du 7/05/2018.*

MARDI : 12h30. Durée des ateliers : 1h

*Cycle annuel de 26 ateliers : du 3 octobre 2017 au 12 juin 2018 **

** A l'exception des congés scolaires (Zone B), des jours fériés et du 22/05/2018.*

Lieu : Prieuré St Augustin 16, rue du Prieuré - Angers

(accès en face du 49, rue Emmanuel Camus)

SÉANCES INDIVIDUELLES

I.F® (INTÉGRATION FONCTIONNELLE)

Elles répondent à une demande spécifique de la personne. Le praticien la guide par un toucher délicat et non intrusif. Il sollicite son attention sur les relations entre le mouvement et les perceptions qu'il occasionne. Il l'amène à observer sa manière habituelle de bouger et l'invite à découvrir d'autres façons d'agir en accord avec ses intentions et son environnement. Des séances sont aussi proposées dans un cadre familial particulier, par exemple : parents/bébé, parents/enfant en situation difficile, accompagnement d'un proche...

MÉTHODE FELDENKRAIS & DANSE

Limités à 12 participants

La spécificité de cet atelier est de prolonger une séance de Prise de Conscience par le Mouvement (P.C.M) par une recherche tout aussi créative qui s'ouvre à un espace plus large. Les ingrédients mis en relief par la P.C.M seront autant de matière pour aborder le passage vers la danse. Une danse non formelle, pour des espaces à priori non destinés à la pratique de la danse, une danse qui est la vôtre et que l'on conduira à la rencontre de différents lieux du Prieuré St Augustin (escaliers, orangerie, parc, chapelle, ...).

MARDI : 19h à 20h30

*Cycle annuel de 26 ateliers : du 3 octobre 2017 au 12 juin 2018 **

** A l'exception des congés scolaires (Zone B), des jours fériés et du 22/05/2018.*



WEEK-ENDS THÉMATIQUES

SAMEDI de 14h30 à 17h30

DIMANCHE de 9h30 à 12h30

26 & 27 AOUT 2017

Mobilités de la cage thoracique et qualité de la respiration

Lieu : studio le Chai à Rochefort sur Loire (49)

18 & 19 NOVEMBRE 2017

Une voix qui a du corps

Co-animé avec Bénédicte Ragu, chanteuse et praticienne de la Méthode Alexander

Lieu : studio de yoga & chant 31, rue Bressigny à Angers

WEEK-END ANIMÉ PAR FRANÇOIS COMBEAU

Praticien formateur de la méthode Feldenkrais

7 & 8 AVRIL 2018

Un équilibre stable et dynamique par les pieds

Lieu : studio le Chai à Rochefort sur Loire (49)

Document spécifique sur demande et en ligne à partir de juillet 2017

ATELIERS THÉMATIQUES

SAMEDI de 14h30 à 17h30

Lieu : studio de yoga & chant 31, rue Bressigny à Angers

23 SEPTEMBRE 2017

Libérer la base du cou pour faire de la tête un périscope

14 OCTOBRE 2017

Epauls délestées, un poids en moins au service de la mobilité des bras et de la colonne vertébrale

16 DECEMBRE 2017

Ouvrir notre champ visuel pour élargir notre champ d'action

20 JANVIER 2018

Permettre au bassin de vivre en trois dimensions pour apaiser la région lombaire

17 FEVRIER 2018

La région du périnée : en découvrir la force et la souplesse

17 MARS 2018

Mobiliser la force du centre pour alléger le poids des jambes





FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Ces formations répondent à différents besoins dans de nombreux secteurs professionnels : artistique et culturel, médical, médico-social, éducatif et pédagogique. . .

Elles permettent aux professionnels d'acquérir de nouveaux outils pour développer la justesse et l'efficacité de leurs gestes techniques ainsi que leurs qualités relationnelles notamment en situation de transmission pédagogique ou d'accompagnement de très jeunes enfants ou de personnes dépendantes.

À titre d'exemples quelques intitulés de formations déjà réalisées pour des groupes ou des individuels :

- Le développement sensori-moteur du jeune enfant (0-3 ans) en retraverser les étapes pour mieux les accompagner (personnels des structures d'accueil : éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, personnels des P.M.I. . .).
- La place du corps dans la relation à la personne âgée ou du résident en foyer de vie pour adultes handicapés (personnels infirmiers, aides-soignants, A.M.P, auxiliaires de vie en structure ou à domicile).
- Gestes et postures du musicien et de l'élève (enseignants écoles de musique).
- La méthode Feldenkrais : outil d'enseignement de la danse
- La Méthode Feldenkrais pour les comédiens

CHRISTINE PÈTRE est déclarée comme prestataire de formation professionnelle auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire sous le N°: 52 49 03093 49

Possibilité de prise en charge (AFDAS, uniformation, CPF. . .)

En dehors des actions de formation, l'Espace du Mouvement peut également s'adresser directement aux usagers des structures partenaires.

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT
100, rue du Docteur Guichard
49000 Angers
Tél: 06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr
www.espace-du-mouvement.com

***Pour toute demande particulière,
contacter :***

Christine Pètre
L'ESPACE DU MOUVEMENT
100, rue du Docteur Guichard
49000 Angers
Tél : 06 86 71 35 44
espace.mouvement@orange.fr
www.espace-du-mouvement.com

PARTICIPATION

ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES (P.C.M.)

345 € le cycle (*possibilité de joindre à votre inscription 3 chèques de 115 €*)

ATELIERS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES (P.C.M)
MÉTHODE FELDENKRAIS & DANSE

498 € le cycle (*possibilité de joindre à votre inscription 3 chèques de 166 €*)

ATELIERS THÉMATIQUES

48 € l'atelier

WEEK-ENDS THÉMATIQUES

90 € le week-end

SÉANCES INDIVIDUELLES (I.F)

50 € à l'unité

180 € le forfait de 4 séances

Pour les frais pédagogiques
dans le cadre d'une inscription
par la formation professionnelle continue
contacter Christine Pètre.

