

Qu'est-ce que la méthode Feldenkrais ?

C'est une méthode de prise de conscience par le **MOUVEMENT**.

La méthode Feldenkrais est foncièrement éducative et préventive : elle n'offre ni ne remplace aucune forme de diagnostic ou de soins médicaux.

Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Né en Russie, il a fait ses études de physique à Paris. Il fut l'assistant des Joliot-Curie puis de Paul Langevin.

Pionnier du Judo en France et en Grande-Bretagne, il s'est spécialisé dans les problèmes de psychomotricité.

Il enseigne à l'Université de Tel-Aviv, et a fait connaître sa méthode par de nombreux cours et séminaires en Amérique et en Europe.

En français, il a publié notamment La conscience du corps.

Pourquoi ?

Pour (re)trouver et découvrir de nouvelles façons de bouger facilement ;

Pour se libérer des tensions du quotidien, en rééquilibrant le tonus musculaire ;

Pour apprendre à mobiliser efficacement ses articulations, avec un minimum d'effort.

POUR RESPIRER

La méthode Feldenkrais se pratique soit en leçons collectives, soit en leçons individuelles.

La séance collective

Allongé au sol, vous êtes guidé(e) par la parole du praticien dans l'exploration de mouvements lents, simples, et souvent inhabituels.

La découverte de nouvelles stratégies de mouvements émerge peu à peu, dans un climat de bien-être, au rythme et à la surprise de chacun.

Pour qui ?

POUR TOUS

S'adaptant aux besoins de chacun, la méthode ouvre de vastes horizons : art, réadaptation, sport, contrôle de la douleur, grossesse, conduite automobile, travail à l'ordinateur. Elle se concrétise par une meilleure conscience des gestes du quotidien.

La séance individuelle (sur rendez-vous)

Vous êtes alors guidé(e) par le toucher léger et précis du praticien qui explore avec vous votre fonctionnement, puis vous propose éventuellement de nouvelles options de mouvements, selon votre demande.