

La Méthode Feldenkrais est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Les séances se déroulent le plus souvent *allongés au sol*, parfois assis ou même debout. Elles débutent toujours par un temps de *relaxation*. Les personnes sont ensuite invitées à explorer, en respectant leur rythme et leurs capacités, des *mouvements faciles et progressifs*, parfois inhabituels, destinés à favoriser la prise de conscience de certaines habitudes génératrices d'efforts inutiles et ainsi de trouver ou retrouver :



- *une mobilité plus juste et harmonieuse.*
- *le plaisir et la spontanéité de bouger*
- *des gestes quotidiens fluides et efficaces*
- *un dos et une nuque plus longs*
- *une cage thoracique mobile et légère*
- *une créativité enrichie*



Cette pédagogie du mouvement est *accessible à tous* quels que soient l'âge ou la condition physique.

La méthode Bones for Life (Des os pour la Vie) est une pratique de correction posturale et de renforcement osseux développée par Ruthy Alon (1930-2020). Les séances se déroulent allongé, assis ou debout. Les séquences sont brèves afin de *respecter le rythme* de chacun, les exercices faciles à pratiquer seul et permettent de :

- *réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre*
- *organiser la posture pour se tenir droit sans effort*
- *renforcer la structure osseuse*
- *conserver et améliorer les fonctions essentielles à l'autonomie*



L'ART de la MARCHÉ

Les séances de marche se déroulent en plein air et associent la prise de conscience corporelle (Bones for Life) à la pratique de la marche afghane (synchronisation du pas et du souffle) et nous offrent ainsi les conditions optimum pour :

- *libérer, développer et réguler la capacité respiratoire*
- *améliorer la circulation sanguine*
- *développer une image de soi dynamique et plus optimiste*



Annick AUGIS praticienne certifiée Feldenkrais et Bones for Life



Comédienne, metteur en scène et pédagogue du théâtre je découvre la méthode Feldenkrais il y a 30 ans, puis Bones for Life il y a 7 ans. J'enseigne ces méthodes en cours collectifs et séances individuelles.

Marcheuse en montagne, je me forme à la méthode Bones for Life suite à une blessure au genou. Depuis 6 ans je partage mes expériences de régénération par la marche en ateliers et stages en montagne et bord de mer.

Sites à consulter

www.voix-en-mouvement.com

www.feldenkrais-france.org

www.marche-et-mouvement.com

Contacts

prospero.theatre@gmail.com

Augis Annick 06 78 35 63 14