

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.

ÉCOUTE ET CRÉATIVITÉ

L'art est un jeu d'enfant

Cet atelier est l'occasion de retrouver la part créatrice de l'enfant qui est en nous.

Dans un cadre de *confiance et de bienveillance*, chacun pourra explorer ses capacités de mise en jeu avec le mouvement, l'espace, la voix et ...les autres. *Enrichissement personnel* ou d'une *pratique artistique*, cet atelier est *ouvert à tous*, sans objectif de représentation à un public.

L'ART de la MARCHE et BONES for LIFE

Des os pour la vie

Renforcement osseux et marche afghane

Que faut-il aux os pour se renforcer ? Se confronter à la *pesanteur*, une bonne *organisation* de la structure osseuse et une *dynamique* du mouvement efficace. La marche associée à la conscience corporelle nous offre les conditions optimum pour :

- *réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre*
- *organiser la posture pour se tenir droit sans effort*
- *améliorer la circulation sanguine*
- *développer une image de soi dynamique et plus optimiste*
- *libérer, développer et réguler la capacité respiratoire*



Les séances se déroulent en deux temps : préparation corporelle en salle (méthode Bones for Life) puis marche afghane sur les bords de l'Huisne (synchronisation du souffle et du pas, utilisation de bâtons). Afin de stimuler la force des os, les exercices se pratiquent *assis* sur une chaise ou *debout*, parfois au sol. Les séquences sont brèves afin de *respecter le rythme* de chacun, les exercices faciles à pratiquer seul.

Annick AUGIS praticienne certifiée Feldenkrais et Bones for Life



Comédienne, j'ai découvert la méthode Feldenkrais il y a 25 ans et je l'enseigne depuis 20 ans en cours collectifs et séances individuelles.

Metteur en scène et pédagogue du théâtre je propose cette approche corporelle dans les exercices de préparation de l'acteur.

J'aime à l'associer à des pratiques artistiques (chant, modelage) et à la marche.

Sites à consulter

www.voix-en-mouvement

www.feldenkrais-france.org

www.bonesforlife.com

Contacts

Augis Annick 06 78 35 63 14

prospero.theatre@gmail.com