



**STAGE à MOELAN sur MER**



## **Fluidité du Mouvement, Méthodes Bones for Life et Feldenkrais**

**du 21 au 25 avril 2024**

*Animé par Annick Augis, praticienne diplômée*

**Les méthodes Feldenkrais et Bones for Life** proposent une exploration en conscience du mouvement de façon inhabituelle et douce.

Elles permettent de retrouver efficacité, fluidité et **plaisir du mouvement**. Elles sont accessibles à tous.

L'hébergement en **bord de mer**, le confort de la résidence de Beg-Porz, le temps libre à partager seul ou en groupe, offrent un cadre propice au calme et au **ressourcement**. Les cours se déroulent en matinée et l'après-midi est libre.

### **Au programme**

3 h d'activité Feldenkrais et Bones for Life par jour : le dimanche 15h30 – 18h30  
du mardi au jeudi 9h – 12h

*Ces séances seront partagées avec les personnes inscrites au stage « L'Art de la Marche ».*

### **Hébergement**

[www.beg-porz.com](http://www.beg-porz.com)

En pension complète, en chambre double piscine, jacuzzi, animations, sorties  
Domaine de Beg-Porz 29350 MOELAN sur MER

### **Dates**

Accueil le dimanche 21 avril à 15h

Fin du stage le jeudi 25 avril à 14h

### **Matériel**

Apporter une tenue chaude et confortable, un carré de moquette de 2m/1m et/ou un tapis de mousse (les leçons se déroulent en partie allongé sur le sol), un coussin pour la tête.

**Tarif stage 190 €** (chèques ANVC acceptés)

**Tarif hébergement 401,80 €** (pension complète, chambre double)(chambre single+ 76€)  
(chèques ANVC acceptés) *Possibilité de participer au stage sans hébergement*

### **Contact :**

Annick Augis, praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais et Bones for Life

[prospero.theatre@gmail.com](mailto:prospero.theatre@gmail.com)

06 78 35 63 14

[www.voix-en-mouvement.com](http://www.voix-en-mouvement.com)



## Méthodes FELDENKRAIS et BONES for LIFE

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.

Grâce à la prise de conscience par le mouvement les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve son harmonie.

La méthode Bones for Life a été créée par Ruthy Alon, une des formatrices les plus expérimentées et reconnues de la Méthode Feldenkrais.

L'enseignement est spécifiquement participatif, guidée par la voix, et les démonstrations de l'enseignante.

Les expérimentations se font en position allongée, assise ou debout.

Les spécificités et les bénéfices de la méthode :

- *Stimulation et renforcement de la structure osseuse par des mouvements dynamiques, rythmiques et coordonnés.*
- *Réorganisation de la posture pour améliorer et sécuriser les gestes du quotidien et les rendre plus efficaces.*
- *Préservation des articulations par une meilleure répartition de la charge de travail sur l'ensemble de la structure squelettique.*
- *Clarification du schéma de la marche, amélioration de l'équilibre.*
- *Accroissement de la résistance physique, de la vitalité et de la confiance de soi.*

