



## MARCHE, FELDENKRAIS, LECTURE

*Ressourcement dans le pays bigouden à Plomeur (Bretagne sud)*

du **06** au **11 septembre 2026**

*avec Annick Augis, praticienne Feldenkrais et Bones for Life  
Lectrice, metteure en scène*

Arrivée: le dimanche 06 septembre à 15h30.

Départ: le vendredi 11 septembre à 14h.

### L'activité du matin

**Préparation corporelle** : méthodes Feldenkrais et Bones for Life. 3heures du lundi au vendredi

### Les activités de l'après-midi, en options

**L'art de la Marche** : pratique de la marche afghane (synchronisation de la respiration et du pas), conseils techniques (pose du pas, utilisation des bâtons, coordination, port du sac à dos,...), en alternance avec ...

**Lecture à Voix Haute** : invitation découvrir et pratiquer la lecture chorale (en voix parlées...).

*Vous pouvez vous inscrire aux deux activités, ou à une seule activité, ou à aucune activité de l'après-midi.*

### L'hébergement

Différentes possibilités s'offrent à vous

- Collectif au gite « Le Voaquer » en chambres de 2 personnes, en pension complète ([www.levoaquer.fr](http://www.levoaquer.fr))
- En hébergement choisi par vous ([destination-paysbigouden.com](http://destination-paysbigouden.com) : Le Pré Fleuri, Aux Chambres de Penfond, ...)

### Le coût du stage

- Participation aux 3 activités (*Feldenkrais, Marche et Lecture*) : **300 €**
- Participation à 2 activités (*Feldenkrais et Marche* ou *Feldenkrais et Lecture*) : **250 €**
- Participation à 1 activité (*Feldenkrais*) : **200 €**

### Le coût de l'hébergement

- Au Gite collectif *le Voaquer*
- en chambre double, pension complète : **385 €** (chambre individuelle, me contacter)
- Repas : **18 €** (pris avec le groupe au gite Le Voaquer pour personnes en hébergement libre)

### Informations diverses

- Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.
- Plages à 10km.

### Contact-Renseignements

Annick Augis, praticienne Feldenkrais

[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)

## PROGRAMME STAGE

**ART du MOUVEMENT, ART de la MARCHÉ, LECTURE à VOIX HAUTE**

du 06 au 11 septembre 2026 à Plomeur

### Dimanche 06

- 15h30 accueil à la salle (lieu dit Le Voaquer)
- 16h00-18h30 découverte des activités **Marche** et **Lecture**
- 19h installation au gîte
- dîner à 19h30

### Lundi 07

- 9h- 12h : **activité Feldenkrais et Bones for Life en salle**
- 12h30 -13h30 déjeuner
- 14h- 17h **Lecture à Voix Haute**

### Mardi 08

- 9h- 12h : **activité Feldenkrais et Bones for Life en salle**
- 12h30 -13h30 déjeuner
- 14h- 17h **L'Art de la Marche**

### mercredi 09

- 9h- 12h : **activité Feldenkrais et Bones for Life en salle**
- 12h30 -13h30 déjeuner
- 14h- 17h **Lecture à Voix Haute**

### Jeudi 10

- 9h- 12h : **activité Feldenkrais et Bones for Life en salle**
- 12h30 -13h30 déjeuner
- 14h- 17h **L'Art de la Marche**

### vendredi 11

- 9h- 12h : activité **Feldenkrais et Bones for Life en salle**
- 12h30 -13h30 déjeuner
- 14h Départ

*Les jours des activités Marche et Lectures pourront être modifiés en fonction de la météo...*





## MARCHE afghane

### Méthodes FELDENKRAIS et BONES for LIFE

*Ce stage est une invitation à la promenade avec soi-même, les autres, et les paysages qui nous entourent.*

Les exercices invitant à une **marche en conscience** s'appuient sur la **méthode Feldenkrais** et **Bones for Life** (Prise de conscience par le mouvement) et la **marche afghane** (Synchronisation des pas et de la respiration) afin de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.

#### La méthode Feldenkrais : **prise de conscience par le mouvement.**

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

Cette méthode douce explore le mouvement de façon inhabituelle. Elle permet de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.

Adapté à tous quels que soient son âge ou sa condition physique, chacun peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre
- développer la mobilité articulaire
- sentir l'adaptabilité des pieds
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- jouer avec sa démarche
- retrouver la liberté de la cage thoracique et des épaules
- renforcer l'ossature



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

#### Régénération par la marche afghane (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au dessus du commun.

#### **La respiration synchronisée avec les pas est la clé de la marche facile.**

Le comptage des pas procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions. Les séances doivent être pratiquées progressivement, en souplesse, sans forcer, en inspirant et expirant à fond par le nez.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise et développe :

- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- Une stimulation du métabolisme de base.

Bref, une véritable régénération.

#### Sites à consulter

## LE GESTE DE LIRE

### Les objectifs :

- donner des outils
  - préparation corporelle et technique vocale
  - fluidité de la voix, articulation, phonation, souffle
- prendre confiance en soi
  - trouver les appuis dans le texte, dans ses postures, son regard
  - maîtriser sa voix dans différents espaces
- développer sa créativité
  - se mettre en situation
  - inventer un rituel
  - lire à plusieurs (lecture chorale)
  - théâtraliser sa lecture
- lire devant un public



### Annick Augis

*praticienne des méthodes Feldenkrais et Bones for Life,  
metteuse en scène, lectrice*



Annick Augis lit et encadre des ateliers de lecture depuis une vingtaine d'années. Ses diverses expériences professionnelles l'amènent à associer la lecture au geste et à la mise en espace. Elle s'intéresse en particulier à l'enrichissement apporté par la lecture à plusieurs voix.

## LECTURES CHORALES

### Contenu des ateliers

- vous lirez des textes mis en formes pour une lecture à plusieurs voix dans différents styles littéraires
- individuellement vous adapterez un texte lu à une voix pour une lecture à plusieurs voix
- répartis en petits groupes vous mettrez en forme chorale des textes communs à tous les groupes

### Sur place vous aurez besoin de

- Une tenue chaude et confortable pour la mise en voix corporelle.
- Papier, crayons, gomme,...
- Les copies des textes sélectionnés que nous vous communiquerons.
- Votre instrument de musique si vous le souhaitez.

